

COMISIÓN NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



La Educación Física en el Uruguay

POR

JULIO J. RODRÍGUEZ

Director Técnico General de la Comisión Nacional de Educación Física

Publicación costeadada por la Comisión
Nacional del Centenario 1830-1930

(Apartado del «Boletín del Instituto In-
ternacional Americano de Protección a
la Infancia».)

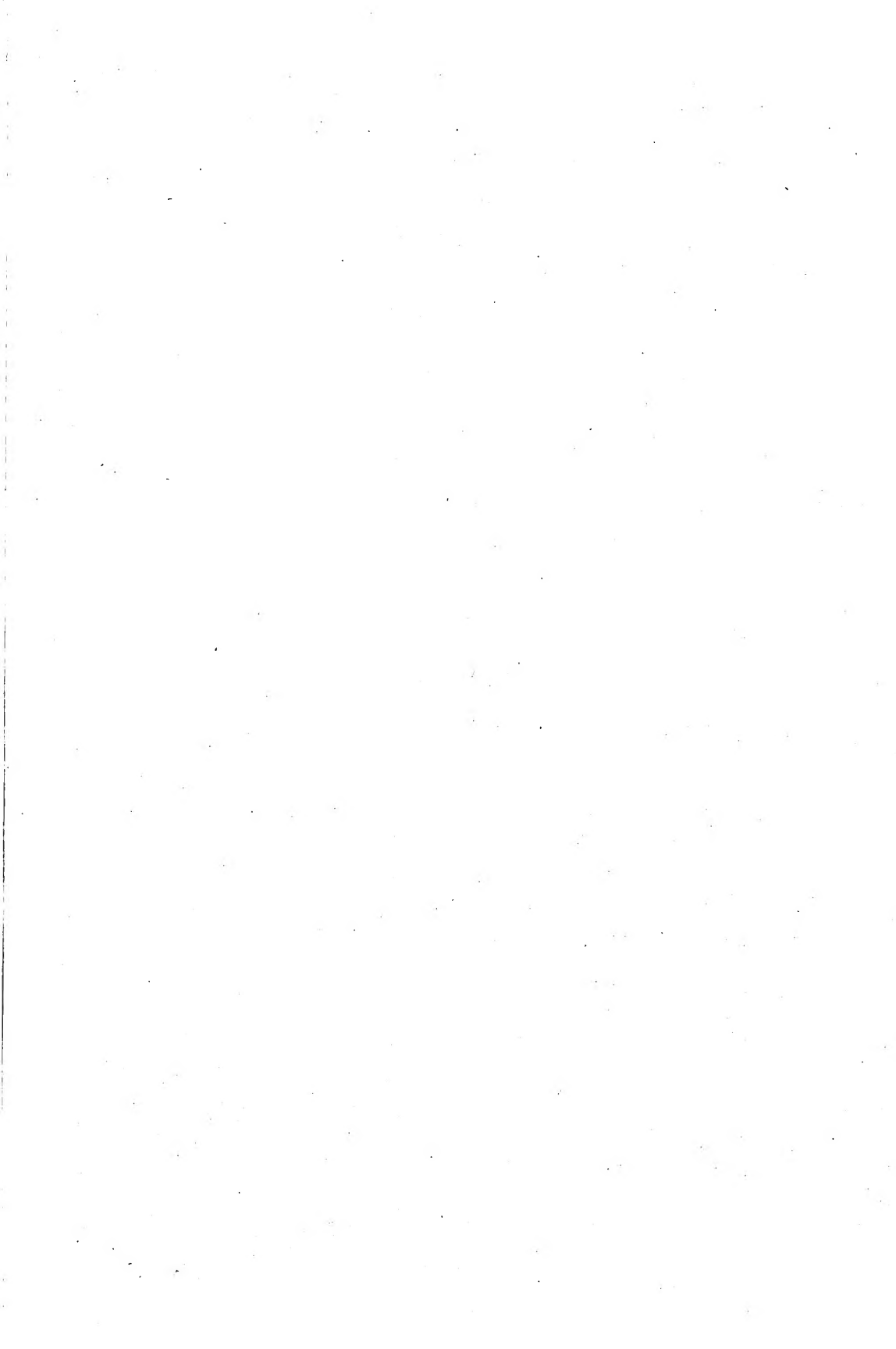


MONTEVIDEO

IMPRENTA ARTÍSTICA, DE DORNALECHE HERMANOS

Calle Cerro Largo, 783 y 785

1930



COMISIÓN NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



La Educación Física en el Uruguay

POR

JULIO J. RODRÍGUEZ

Director Técnico General de la Comisión Nacional de Educación Física

**Publicación costeadada por la Comisión
Nacional del Centenario 1830-1930**

(Apartado del «Boletín del Instituto In-
ternacional Americano de Protección a
la Infancia».)

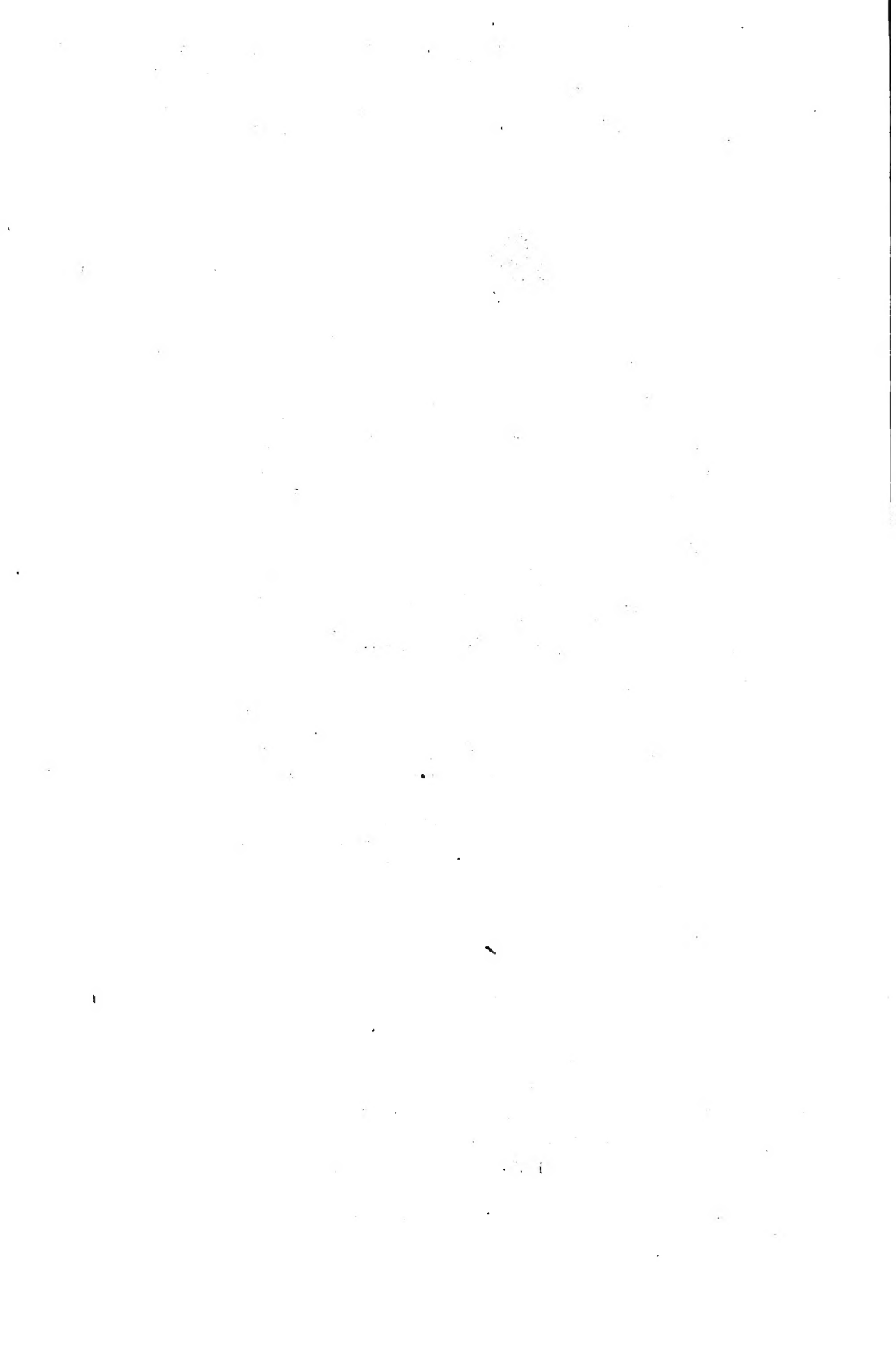


MONTEVIDEO

IMPRENTA ARTÍSTICA, DE DORNALICHE HERMANOS

Calle Cerro Largo, 783 y 785

1930



Comisión Nacional del Centenario

Presidente	Dr. Baltasar Brum
1.º Vice	Dr. Teófilo D. Piñeyro
2.º »	Sr. L. Enrique Andreoli
Vocales	Sr. Guillermo L. García
	Dr. Eugenio J. Lagarmilla
	Dr. Eduardo Acevedo
	Dr. Santín Carlos Rossi
	Ing. José Serrato
	Dr. Alejandro Gallinal
	Sr. César Batlle Pacheco
	Ing. Juan José de Arteaga
	Dr. Alberto Demichelli
	Dr. José J. Martirené
Secretario General	Sr. Juan Carlos Mendoza

Comisión Nacional de Educación Física

Presidente	Ing. José Serrato
Vice	Dr. José Scoseria
Secretario	Sr. Rodolfo Servetti Revello
Pro	Dr. Alfonso M. Mosera
Tesorero	Sr. Eduardo Etchevers
Contador	Sr. Carlos María Ibarlucea
Vocales	Arq. Alfredo R. Campos
	Dr. Justo F. González
	Sr. Alfredo L. Laens
	Dr. Santín Carlos Rossi
	Dr. Carlos Vaz Ferreira

La Educación Física en el Uruguay

Por el señor Julio J. Rodríguez

DIRECTOR TÉCNICO GENERAL DE LA COMISIÓN NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

(MONTEVIDEO)

Organización de la Educación Física

La Educación Física en el Uruguay está dirigida y organizada por un organismo oficial, la Comisión Nacional de Educación Física, creado por Ley de la Nación. Esta Comisión está formada por once miembros, cuatro que son natos o ex officio, y siete electivos. Entre los primeros se hallan los siguientes: el Presidente del Consejo Nacional de Higiene, el Rector de la Universidad, el Presidente del Consejo de Enseñanza Primaria y Normal y el Director de la Escuela Militar. Entre los electivos hay personas de gran significación dentro del país. Hay eminentes profesionales y hombres de gran actuación en las diversas esferas de acción. Actualmente la Comisión Nacional es dirigida por un ex Presidente de la República, el Ingeniero don José Serrato.

La Ley de creación de la Comisión Nacional, sancionada en julio 7 de 1911, es la siguiente:

« **PODER LEGISLATIVO.** — El Senado y la Cámara de Representantes de la República Oriental del Uruguay, reunidos en Asamblea General,

DECRETAN:

Artículo 1.º Créanse los juegos atléticos anuales, a que son llamados todos los habitantes del país no profesionales.

Art. 2.º Destínase la cantidad de cincuenta mil pesos (\$ 50.000) anuales para el fomento de la educación física en el país, establecimiento de campos populares de juegos e institución de juegos para los vencedores anuales.

Art. 3.º Créase la Comisión Nacional de Educación Física. Dicha Comisión será nombrada por el Poder Ejecutivo y estará bajo la superintendencia de dicho Poder. Sus miembros serán honorarios, durarán dos años en el desempeño de sus funciones y podrán ser reelectos.

Art. 4.º Serán miembros ex officio de dicha Comisión: el Rector de la Universidad, el Inspector Nacional de Instrucción Pública, el Presidente del Consejo Nacional de Higiene y el Director de la Academia Militar. Se integrará dicha Comisión hasta el número de once, con las personas que el Poder Ejecutivo designe.

Art. 5.º Estará a cargo de la Comisión Nacional de Educación Física la administración e inversión de los fondos que por esta Ley se le asignan, los que obtuviere del concurso popular o privado, y los que otro arbitrio cualquiera pusiera a su disposición para los propósitos de su establecimiento.

Art. 6.º La Comisión de Educación Física se consagrará con preferencia y en particular, a los siguientes fines:

- a) Organizar todo lo referente a los concursos anuales en la República.
- b) La formación de Asociaciones de cultura física racional.
- c) Relacionar las Asociaciones nacionales existentes, entre sí y con las extranjeras, unificando la acción y los métodos.
- d) Publicar revistas especiales y libros de propaganda popular.
- e) Fomentar la fundación de plazas de juego, gimnasios, baños públicos y stands de tiro.
- f) Recabar de las autoridades, de las corporaciones y de los particulares asignaciones de fondos, donativos y otros recursos para impulsar la cultura física en el país.
- g) Organizar conferencias públicas en los establecimientos nacionales para los padres de familia sobre higiene infantil.
- h) Combatir las causas del deterioro físico, en la infancia y juventud, de todas las clases sociales.
- i) Proyectar un plan racional de educación física obligatoria en las escuelas de instrucción primaria y en los establecimientos de instrucción secundaria.

Art. 7.º La Comisión de Educación Física queda autorizada para proponer al Poder Ejecutivo las medidas que crea convenientes para el mejor cumplimiento de su misión.

Art. 8.º La Comisión de Educación Física dictará su propio reglamento y elegirá su presidente.

Art. 9.º El Poder Ejecutivo reglamentará la presente Ley.

Art. 10. Comuníquese, etc.

Sala de sesiones de la Honorable Cámara de Representantes, en Montevideo, a 4 de julio de 1911.

ANTONIO M. RODRÍGUEZ, Presidente. —
Domingo Veracierto, Secretario. »

Actualmente existe a consideración de la Cámara de Senadores un proyecto, aprobado ya por la de Representantes, con modificaciones a la referida ley. Este proyecto establece un nuevo procedimiento para la designación de los miembros, aumenta considerablemente las facultades de la Comisión Nacional de Educación Física y perfecciona notablemente la ley en vigencia. Casi en su totalidad, el proyecto es obra del diputado nacional doctor Francisco Ghigliani, ex miembro de la Comisión Nacional y uno de los hombres que más ha hecho en pro del progreso y adelanto de la educación física moderna en el país. Por considerarlo de interés, se incluye a continuación el citado proyecto :

« El Senado y la Cámara de Representantes de la República Oriental del Uruguay, reunidos en Asamblea General, etc.,

DECRETAN :

Artículo 1.º La Comisión Nacional de Educación Física estará compuesta por cuatro miembros, designados por el Consejo Nacional de Administración, uno por el Consejo Central Universitario, uno por el Consejo Nacional de Instrucción Primaria y Normal, uno por los profesores de los Institutos militares de enseñanza y dos por el Congreso Elector representativo de las autoridades deportivas.

Art. 2.º El Congreso Elector a que se refiere el artículo anterior estará constituido por un delegado de la autoridad reconocida por la Comisión Nacional de Educación Física para regir cada deporte, y se reunirá por convocatoria de ésta.

La Comisión Nacional no podrá otorgar ni mantener ese reconocimiento en los casos siguientes :

- a) Cuando la autoridad reconocida o a reconocerse no posea o haya perdido el goce de la personería jurídica.
- b) Cuando pierda o no posea el carácter representativo y de estabilidad que exige la índole del reconocimiento.
- c) Cuando en actos organizados, patrocinados o auspiciados por la autoridad reconocida o a reconocerse, se haga uso de bebidas alcohólicas, extendiéndose la inhabilitación hasta transcurridos seis meses después de realizado el acto.

Art. 3.º Los miembros de la Comisión Nacional de Educación Física serán honorarios y durarán tres años en el desempeño de sus funciones, pudiendo ser reelectos. La renovación ordinaria de miembros será parcial y se realizará en el mes de julio de cada año. En

el primer año cesarán los miembros designados por el Congreso Elector y por los profesores de los Institutos militares de enseñanza, en el segundo año los que designa el Consejo Nacional de Administración, y en el tercer año los restantes, procediéndose así sucesivamente sin alterar el orden.

Art. 4.º Corresponde a la Comisión Nacional de Educación Física :

- a) La administración e inversión de los fondos que se le asignen por la ley, los que obtuviese del concurso popular o privado, y los que otro arbitrio cualquiera pusiera a su disposición para los propósitos de su establecimiento.
- b) La dirección exclusiva de la cultura física organizada por el Estado, debiendo concertar con las autoridades universitarias y escolares lo pertinente para no perturbar los cursos de enseñanza en las dependencias de unas y otras.
- c) La organización de los Campeonatos Nacionales en todos los deportes, otorgando premios a los que realicen las más altas performances y a las instituciones que presenten mayor número de afiliados que lleven a cabo una determinada performance realizable para las personas sujetas a entrenamiento.
- d) La instalación, organización y dirección de las plazas públicas de ejercicios físicos.
- e) El fomento de la organización deportiva y la protección de las instituciones que practiquen la cultura física.
- f) El contralor de los espectáculos públicos de ejercicios físicos, debiendo prohibir aquellos que sean perjudiciales en sí mismos o por la forma en que se lleven a cabo, a cuyo efecto la Policía le prestará el apoyo necesario.
- g) La publicación de revistas especiales, libros y artículos de propaganda.
- h) La gestión ante las autoridades, corporaciones y particulares, de asignación de fondos, donativos y otros recursos para impulsar la educación física en el país.
- i) La organización de conferencias públicas y todo acto análogo de propaganda sobre higiene y educación física.
- j) La lucha contra las causas de deterioro físico en la infancia y en la juventud, en todas las clases sociales.
- k) La realización, en general, de todo aquello que tienda al perfeccionamiento físico de los habitantes del país y contribuya al mantenimiento del estado de salud.

La Comisión Nacional de Educación Física podrá nombrar Comisiones y Subcomisiones, cuyo funcionamiento reglamentará, a efecto de cumplir con los cometidos que este artículo le señala.

Art. 5.º La Comisión Nacional de Educación Física gozará de la misma autonomía que los entes análogos comprendidos en el artículo 100 de la Constitución.

Art. 6.º Deróganse las disposiciones legales que se opongan a esta ley.

Art. 7.º Comuníquese, etc.

Sala de la Comisión, en Montevideo, a 30 de mayo de 1921.

*Ghigliani, Imhof, Ximénez, Bellini
Hernández, Cortinas, Pereyra Bus-
tamante, Gutiérrez.*

Quando se sancione este proyecto, la Comisión Nacional estará en condiciones de intensificar aún más la obra en todo el país, contribuyendo así en una forma más eficaz al elevamiento del nivel moral, social y físico del pueblo.

Actualmente la Comisión Nacional de Educación Física dispone menos de la mitad de los recursos que necesita para cumplir debidamente el plan que tiene trazado. En el ejercicio 1929-1930 invirtió 205.000 pesos oro, aproximadamente, en gastos de funcionamiento, personal y construcción de plazas, pabellones, etc., y para su desenvolvimiento normal sería menester elevar esa cantidad a medio millón de pesos.

En el interior de la República la Comisión Nacional está representada por Comisiones Locales, cuyas funciones y cometidos están claramente expresados en la reglamentación que se transcribe a continuación:

REGLAMENTO PARA LAS COMISIONES LOCALES DE EDUCACIÓN FÍSICA

Artículo 1.º La Comisión Nacional de Educación Física designará en las ciudades, pueblos, villas, etc., de la República, Comisiones Locales, para que la secunden en su cometido. Estas Comisiones funcionarán bajo la dirección y superintendencia de la Comisión Nacional, y se compondrán del número de miembros que ésta determine.

Art. 2.º Las Comisiones Locales de Educación Física se integrarán de la siguiente manera

- a) Con todos los miembros titulares y suplentes de los Concejos Departamentales y Auxiliares.
- b) Con las personas que estos organismos propongan a la Comisión Nacional, para que ésta los designe, y sin perjuicio del derecho

de la Comisión Nacional de integrar las Comisiones Locales de Educación Física con las personas que considere necesario. Fijase como radio de jurisdicción de las Comisiones Locales de Educación Física, aquel que tengan determinado los respectivos Concejos, dentro de la zona en que actúan.

Art. 3.º Los Directores de las Plazas de Deportes, o quienes desempeñan las funciones de tales, deberán concurrir a las sesiones que celebren las Comisiones Locales, en las que tendrán voz, pero no voto. Sus comunicaciones — de carácter administrativo — con la Comisión Nacional se harán con conocimiento de la respectiva Comisión Local.

Art. 4.º El período de funcionamiento de las Comisiones Locales terminará el 31 de diciembre de cada año.

Art. 5.º Para su funcionamiento y mientras no se dicte una reglamentación especial, las Comisiones Locales se regirán por los Estatutos de la Comisión Nacional, en la parte que les sea aplicable.

Art. 6.º Corresponde a las Comisiones Locales:

- a) Conseguir dentro de la localidad en que actúan, recursos para cubrir los gastos que demande el funcionamiento de la plaza o plazas de deportes de su dependencia.
- b) Administrar e invertir dichos recursos; los que se le asignen y los que por otro arbitrio cualquiera se pusiera a su disposición, para los propósitos de su establecimiento.
- c) Cooperar con el personal técnico de las plazas de deportes, en la ejecución y desarrollo de los programas de actividades.
- d) Estudiar y fomentar la extensión del movimiento de plazas de deportes en su localidad.

Art. 7.º Las Comisiones Locales serán responsables ante la Comisión Nacional, de las propiedades e instalaciones de su dependencia.

Art. 8.º La Comisión Nacional podrá sustituir por otros a los miembros de las Comisiones Locales que no concurren a cinco sesiones consecutivas, sin causa justificada, o cuando haya motivo serio para creer que no desean ocuparse de su cometido, u otras causas graves.

Art. 9.º Las Comisiones Locales podrán nombrar, dentro de sus respectivas localidades, Subcomisiones especiales, siempre que lo creyeren necesario para el mejor cumplimiento de su cometido.

Art. 10. La Comisión Nacional determinará los límites de las regiones en que deberán actuar las Comisiones Locales.

Art. 11. Quedan derogadas todas las disposiciones de los actuales Reglamentos de las Comisiones Departamentales y Vecinales.

Art. 12. Este Reglamento empezará a regir desde el 1.º de Marzo de 1923, fecha en la cual cesarán los miembros actuales de las Comisiones Departamentales y Vecinales.

Art. 13. Comuníquese y publíquese.



Plaza de Deportes.— Diversas actividades en la sección varones



Plaza de Deportes.— Vista parcial de la sección varones y sección niñas



Plaza de Deportes — Aparatos en la sección niñas



Plaza de Deportes. — Danza en la sección niñas, con alumnas de una Escuela Pública

Actividades de la Comisión Nacional

La labor de la Comisión Nacional de Educación Física puede dividirse perfectamente en cinco grandes capítulos :

1. Plazas de Deportes.
2. Educación Física en las Escuelas Públicas.
3. Educación Física en los Liceos de Enseñanza Secundaria y Preparatoria.
4. Educación Física en las Cárceles y Reformatorios.
5. Organización Deportiva Nacional.

1. PLAZAS DE DEPORTES

Hay en el país 75 plazas de deportes instaladas y 43 proyectadas o en proceso de construcción. La primera plaza de deportes del país fué instalada el año 1913 y desde entonces su multiplicación ha sido notable. En el gráfico correspondiente puede observarse claramente el crecimiento del movimiento año a año.

El ideal que persigue la Comisión Nacional y que tiene establecido en su programa de acción, es que cada población con más de 500 habitantes debe tener su correspondiente plaza de deportes.

La Comisión Nacional de Educación Física tiene un concepto muy amplio de lo que es una plaza de deportes, y es por eso que ha dado tanta importancia a su desarrollo y extensión por todo el país. En el Plan de Acción presentado por el autor de este artículo y aprobado por la Comisión Nacional, están expresados claramente el concepto y las finalidades de las plazas de deportes, y, como lo creemos interesante, lo reproducimos a continuación :

« Una plaza de deportes es una institución donde inteligentemente se guían los impulsos instintivos del niño por el juego y donde la naturaleza y vida del niño y del joven encuentran una amplia y saludable expresión. Ésta abarca el desarrollo del intelecto, de las emociones, de la voluntad, de los rasgos individuales y de los sociales, etc.

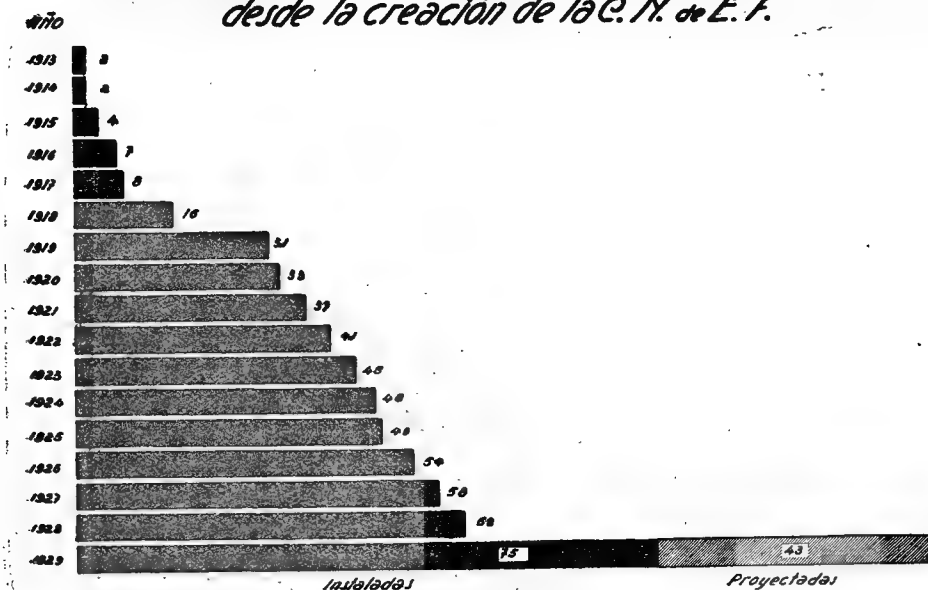
Las necesidades de nuestra niñez determinan lo que debe comprender una plaza de deportes y cuáles deben ser sus funciones, y las necesidades de ejercicios y recreación de los adultos agregan otras funciones que tienen relación principalmente con la salud y el entretenimiento de la comunidad.

La plaza de deportes es un centro recreativo en la más amplia acepción de la palabra, donde los impulsos de recreación pueden ser satisfechos de una manera sana y saludable, y es por esta razón que ella debe contemplar las necesidades y anhelos del niño o la niña en crecimiento y las exigencias sociales, físicas y de recreación de los adultos.

Los fines principales que deben perseguirse en una plaza de deportes, son los siguientes:

1. La promoción de una salud robusta, estimulando una vida libre y placentera al aire libre.

Crecimiento de las Plazas de Deportes en el País desde la creación de la C. N. de E. F.



2. El desarrollo de coordinaciones neuromusculares y de las funciones normales de nuestro organismo, especialmente la de nuestros órganos vitales, por medio de vigorosas actividades que deben realizarse en las plazas de deportes.

3. El despertamiento de intereses, emociones y entusiasmos más profundos, por medio de aquellas actividades que contribuyeron al desarrollo del sistema nervioso central del hombre primitivo y a las que se responde con completa efectividad.



Plaza de Deportes. — Juegos en la sección varones



Plaza de Deportes. — Diversas actividades en la sección niñas



Plaza de Deportes. — Partido de basket ball por el Campeonato nacional, disputado por diferentes clubes



Plaza de Deportes. — Demostraciones de gimnasia escolar

4. La práctica de cortesía y buena amistad, por medio de aquellas relaciones sociales que se forman en los juegos, que son más perdurables y más consistentes que las formadas en cualquier otra circunstancia.

5. El cultivo de tendencias morales, por medio de la formación de buenos hábitos de vida, adquiriendo lealtad y fidelidad, lo que constituye en realidad el basamento sobre el cual descansan la moralidad social y la buena ciudadanía.

6. El cultivo de un sentido especial, para poder apreciar el gozo y la alegría de la vida, que es un recreo sano del espíritu y por medio del cual podrán adquirirse las virtudes que harán que el trabajo de la vida futura sea realizado con el mismo espíritu que cuando se juega.

Programa de actividades.

El programa que se lleva a cabo en las plazas de deportes abarca numerosas actividades, y entre las principales se pueden mencionar las siguientes:

Gimnasia. Entran en esta clasificación los ejercicios calisténicos de conjunto, rítmicos y por orden, practicados sin aparatos o con barras, manubrios, clavas, aros, etc., y los ejercicios sobre los aparatos pesados, tales como el caballo, burro, barra fija, anillas, escalera horizontal, oblicua, etc.—*Atletismo.* Carreras llanas, de postas, con vallas, saltos, lanzamientos.—*Juegos.* Organizados, como el football, basket ball, volley ball, base ball, new combe, cage ball, hazena, etc. De conjunto de los diversos tipos: en círculo, en línea, tipo mancha, combinados, de quietud, etc.—*Trabajo manual.* Éste figura en el programa para dar ocupación a los niños en los días de mal tiempo, lluviosos o de mucho viento o durante aquellos períodos en que el niño desea descansar después de haber hecho un juego o ejercicio vigoroso. Los niños no siempre desean jugar, sino que prefieren alternar el juego con cierta clase de trabajo. Entre estos trabajos se hallan los siguientes: Dibujo y coloración de figuras; recortado y pegado de figuras; confección de libros de recortes; trabajos con cuentitas, con passe-partout, costura, crochet, tejido en lana, seda, etc.; trabajo en hierro flexible, en rafia, paja, repujado, en madera, etc.; construcción de hamacas, forros de pelotas, juguetes, cornetas, cajas para coleccionar insectos, confección de piezas para uso personal, tales como delantales, blusas, sombreros, etc., etc. Se entiende que estos trabajos son indicados de acuerdo con el sexo de los alumnos.—*Estudio de la naturaleza.* Éste abarca conversaciones sobre los árboles, las plantas, pájaros, etc., existentes en la plaza o en los alrededores; el cuidado de jardines, etc.—*Narración de cuentos.*—*Música y canto.*—*Danzas gimnásticas y regionales,* etc.—Frecuentemente en las plazas de deportes se realizan

campeonatos de los diversos deportes o demostraciones y exhibiciones de las actividades que en ellas se llevan a cabo. A esas fiestas concurren los padres y familiares de los que intervienen, dando motivo a la realización de verdaderas reuniones sociales, vinculando a la acción de la plaza de deportes a toda la comunidad. — *Excursiones.* A menudo también se realizan excursiones de grupos de una plaza a otras del interior del país y viceversa, lo cual contribuye a cultivar el compañerismo y la buena armonía entre todos.

Recientemente se ha puesto en práctica en las plazas de deportes una aspiración de la Comisión Nacional que hacía tiempo tenía proyectado realizar: la ficha médico-sanitario-antropométrica de todos los concurrentes asiduos a la misma. Esta ficha sirve para conocer el estado físico de cada uno de los alumnos para la determinación de grupos homogéneos, con el objeto de realizar las diferentes actividades físicas y para aconsejar a los alumnos sobre ejercicios correctivos o condiciones y hábitos higiénicos.

Las plazas de deportes que tienen pabellón de baños cumplen una gran misión higiénica. No sólo hacen uso de los baños los alumnos y alumnas que realizan ejercicios, sino que los sábados de tarde, los domingos y días feriados, los obreros y empleados, especialmente de la clase pobre, que no habitan en viviendas con instalaciones propias, se dirigen a las plazas de deportes a higienizarse sin gastar un solo centésimo. Cada persona tiene derecho a una barra de jabón de coco y a un baño de lluvia caliente-frío absolutamente gratuito. Lo único que deben traer consigo es la toalla.

Plazas de deportes en las playas.

El Uruguay, en su costa Sur, bañada por el Río de la Plata y el Océano Atlántico, tiene hermosísimas playas, a las que acuden en épocas veraniegas muchos habitantes del país, como así también grandes cantidades de turistas extranjeros.

En todas las playas montevidéanas y en la mayoría de los demás departamentos donde se explotan las playas, la Comisión Nacional ha instalado plazas de deportes, dotándolas en la época propicia de profesores y profesoras de ejercicios físicos y natación. Todos los servicios son absolutamente gratuitos, y es interesante presenciar las actividades que realizan en conjunto y por equipos, teniendo en cuenta la edad, el sexo y las condiciones físicas de los participantes. Es considerable también el número de personas que aprenden el útil y práctico deporte de la natación.

Los profesores de este deporte, a la vez que la misión educativa, intervienen a menudo en salvatajes de personas que se encuentran



Plaza de Deportes — En una playa, sección varones



Plaza de Deportes. — En una playa, sección niñas

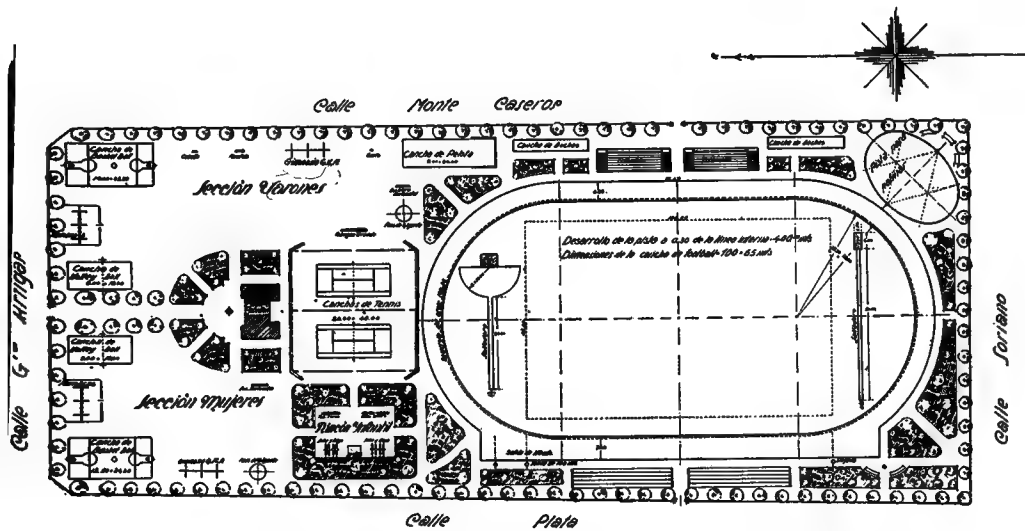


Plaza de Deportes. — Exhibición de boxeo

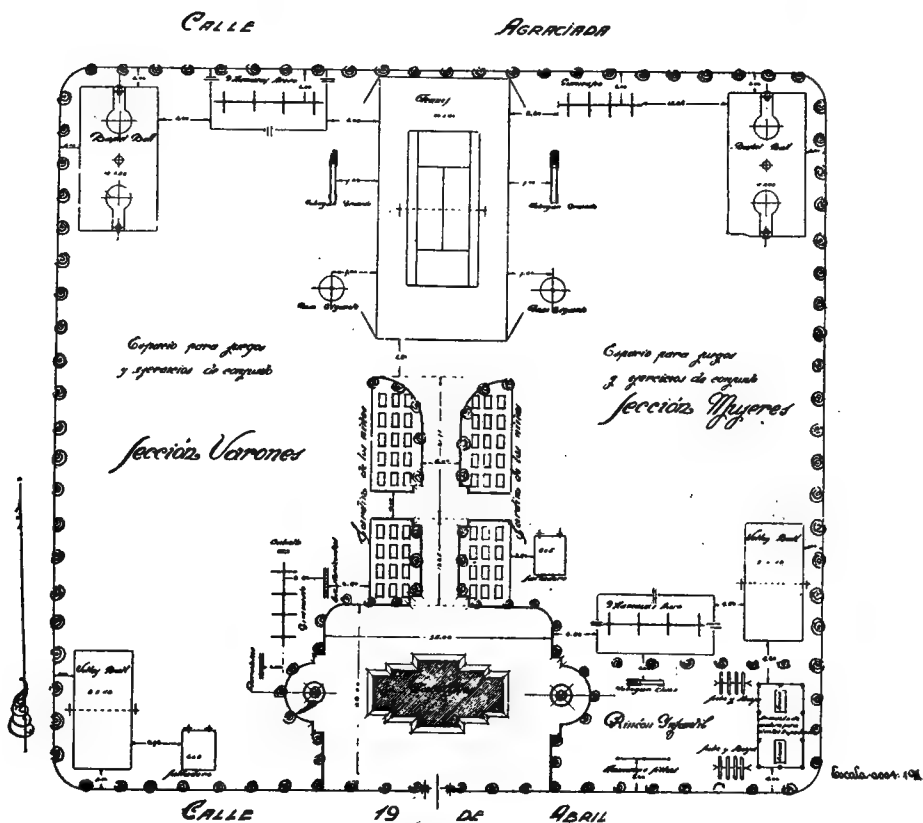


Pista y campo oficial de atletismo. — Carrera de vallas

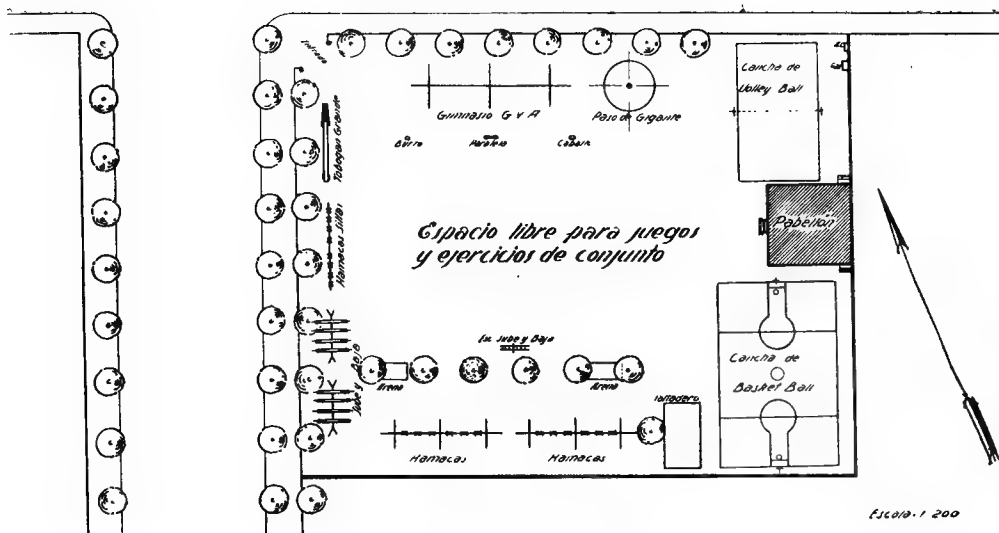
Educación Física en el Uruguay



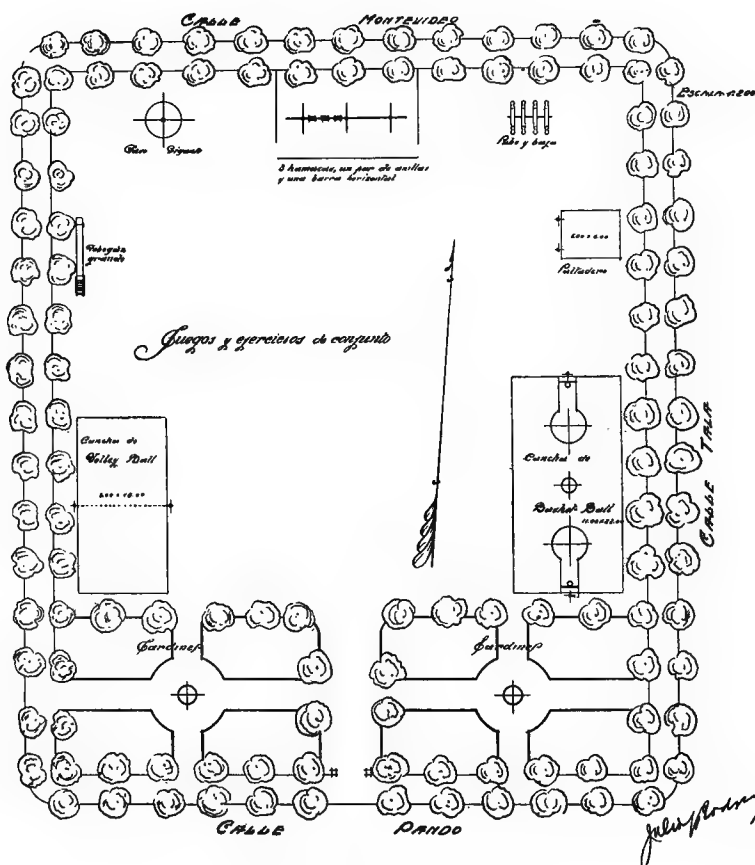
Plaza de Deportes del tipo A



Plaza de Deportes del tipo B



Plaza de Deportes del tipo G



Plaza de Deportes del tipo D

en peligro de ahogarse. Durante la temporada dictan también cursos de salvataje y primeros auxilios que deben prestarse a los aparentemente ahogados.

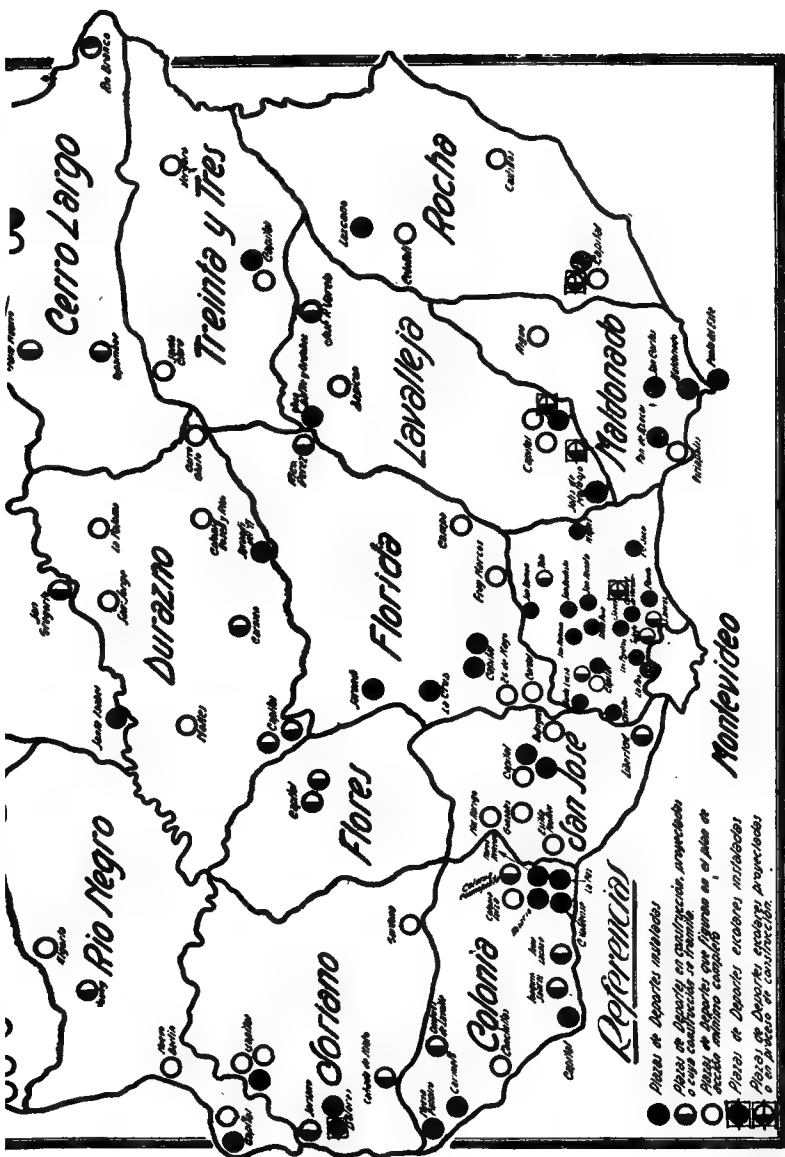
Estadística.

En cuanto a la cantidad de participantes en las diferentes actividades que se realizan en las plazas de deportes, los datos estadísticos correspondientes al año 1929 arrojan las siguientes cifras: Marchas y ejercicios calisténicos, 10.495. Clavas, manubrios y varas, 33.466. Ejercicios en aparatos pesados, 137.209. Danzas, 6.675. Atletismo, 168.495. Juegos dirigidos, 515.446. Juegos libres, 779.745. Basket ball, 203.165. Volley ball, 191.854. Football, 102.778. Base ball (indoor), 22.538. Base ball (outdoor), 9.230. Balón, 38.273. Cage ball, 645. Newcomb, 175. Medicine-ball, 19.911. Pelota de mano, 5.500. Croquet, 1.124. Bochas, 5.643. Punching ball, 1.053. Bolos, 175. Natación, 1.042. Tennis, 27.755. Box, 6.311. Lucha, 3.005. Esgrima, 878. Estudio de la naturaleza, 172. Narraciones, 1.540. Música y canto, 1.196. Exhibiciones, 425. Excursiones, 214. Campeonatos y concursos, 4.919. Pruebas de eficiencia, 4.984. Baños, 208.822. Accidentes, 24. Curaciones, 13. — *Asistencias.* Rincón Infantil, 281.563. Madres, 114.026. Menores, 760.718. Mayores, 369.926. Visitantes, 280.309. Total, 1:806.542.

Tipos de plazas, costo de instalación y presupuesto.

La Comisión Nacional tiene establecidos 4 tipos de plazas de deportes. El tipo para cada población determinase teniendo en cuenta las necesidades, importancia y número de habitantes de la misma. Las plazas de los tipos A y B tienen dos secciones: una para varones y otra para mujeres, la que tiene agregado el Rincón Infantil para niños de ambos sexos, hasta 6 años de edad. Las de los tipos C y D no tienen las secciones separadas. Cada plaza de deportes debe tener su pabellón de baños y servicios higiénicos, con sus correspondientes secciones para varones y para mujeres. No todas las plazas instaladas tienen pabellón, pero es deseo de la Comisión Nacional dotarlas a la mayor brevedad de esta importante mejora.

El costo de las instalaciones, equipos y presupuestos de cada una de estas plazas de deportes es el siguiente:



RUBROS	Categorías de las plazas de deportes			
	A	B	C	D
GASTOS, ETC., POR UNA SOLA VEZ:				
Aparatos, útiles, instalación, etc.....	\$ 4.000	\$ 3.500	\$ 2.200	\$ 1.500
Pabellones	\$ 15.000	\$ 12.000	\$ 9.000	\$ 6.000
Totales.....	\$ 19.000	\$ 15.500	\$ 11.200	\$ 7.500
GASTOS ANUALES				
Presupuesto anual de empleados y gastos de funcionamiento.....	\$ 6.300	\$ 4.860	\$ 3.120	\$ 2.040

NOTA.— En este detalle no se incluye el costo del terreno donde se halla instalada la plaza de deportes.

Existen en el país algunas plazas de deportes cuyo costo de instalación se eleva a mucho más de las cantidades establecidas, como, por ejemplo: Plaza de Deportes del Salto, \$ 25.000; íd. Paysandú, \$ 40.000; íd. Colonia, \$ 40.000; íd. N.º 1 de Montevideo, \$ 40.000.

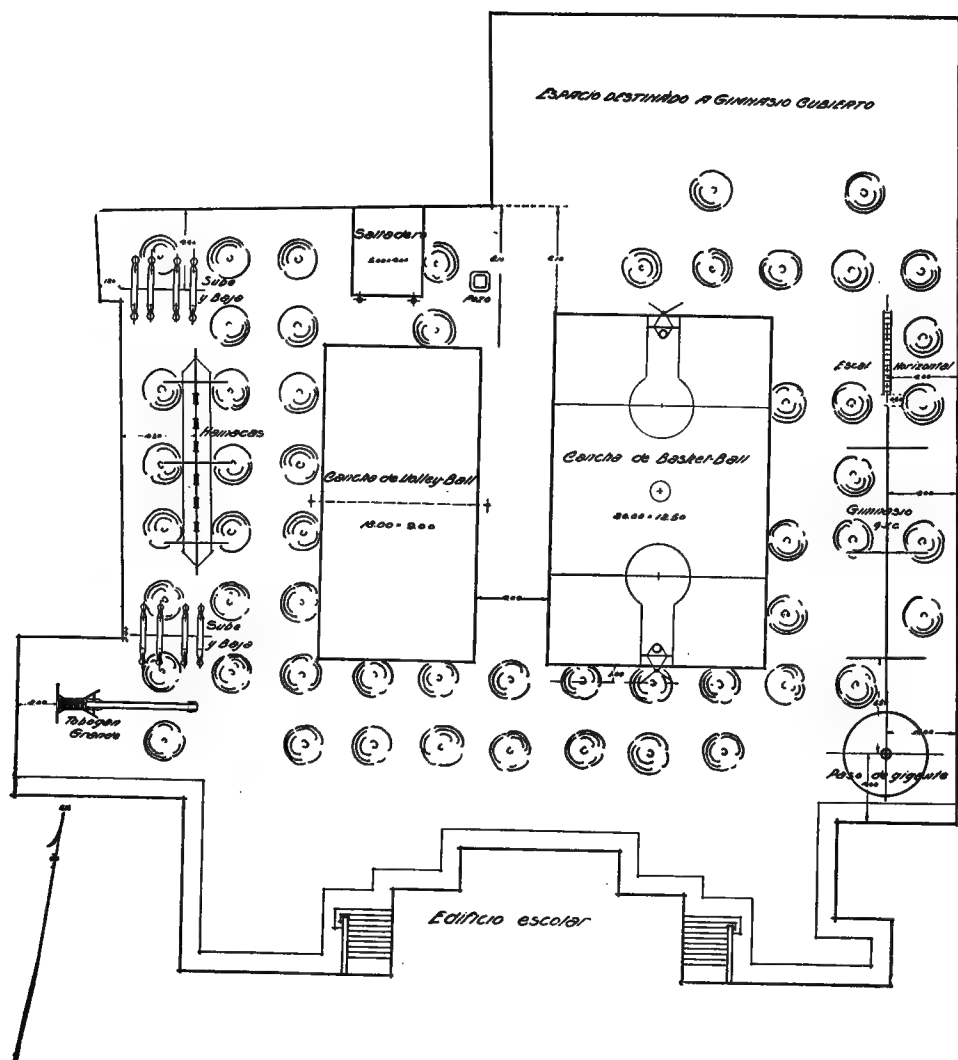
2. EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

Por disposición de la Ley de Presupuesto General de Gastos de 1923, la Comisión Nacional debe organizar y dirigir la educación física en las Escuelas Públicas y en los Institutos Normales existentes en el país, debiendo a tal efecto ponerse de acuerdo con el Consejo Nacional de Enseñanza Primaria y Normal.

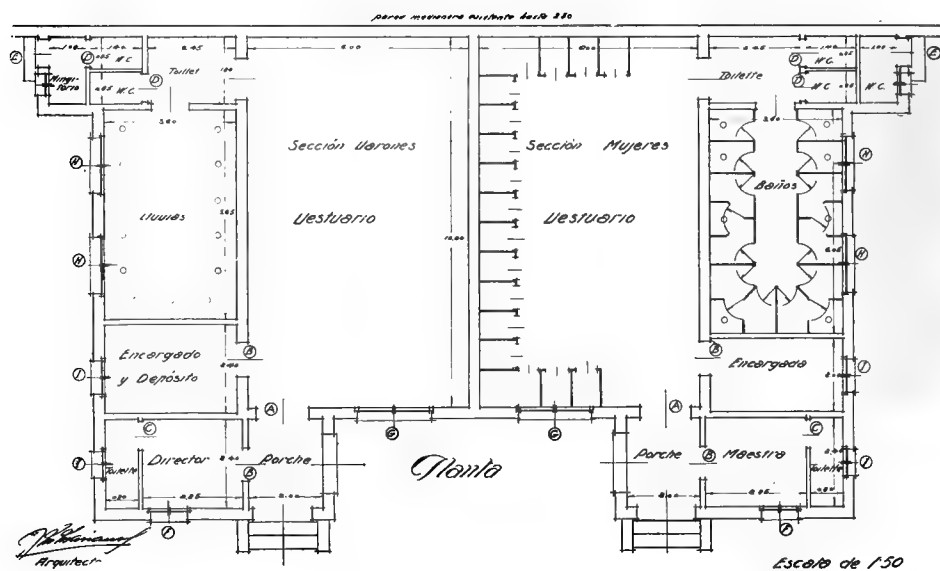
La Comisión Nacional de Educación Física aprobó y puso en ejecución un plan de educación física escolar proyectado por el que estas líneas escribe, al poco tiempo de la sanción de la ley citada anteriormente.

Dicho plan fué preparado después de haber hecho un estudio de las necesidades del niño y la niña en edad escolar, desde el punto de vista psico-biológico y de las limitaciones que dentro del ambiente escolar es menester realizar, para contemplar las exigencias del vasto programa de estudios y para obviar la falta de instalaciones y locales propios para el desarrollo de las actividades físicas.

Los objetivos de la educación física escolar y el programa de acción a seguirse para la obtención de los mismos están expresados en el citado plan, y por entender que son de interés para el lector, se reproducen a continuación:



Plaza de Deportes instalada en una Escuela Pública



Plaza de Deportes. — Pabellón de baños y servicios higiénicos y planta del mismo pabellón

Objetivos de la educación física escolar.

La educación física escolar debe tener las siguientes finalidades:

1. Corrección de las malas tendencias de la vida escolar, entre las cuales podrían citarse las siguientes: deformación de la columna vertebral producida por los bancos, los efectos de la inactividad prolongada sobre los órganos abdominales y, en general, sobre el crecimiento y desarrollo normal, etc.

2. Proporcionar el estímulo necesario para promover el desarrollo normal de los órganos vitales y del sistema neuro-muscular, a fin de obtener dominio corporal y crear el hábito del ejercicio.

3. Mejorar las condiciones saludables e higiénicas de la escuela, para lo cual tendrían que intervenir enérgicamente la Oficina Médica de la Comisión Nacional de Educación Física y el Cuerpo Médico Escolar, en la parte que les fuera pertinente. Así de este modo se podría evitar, prevenir y curar enfermedades, o descubrir defectos o debilidades orgánicas que entorpecen el desarrollo y crecimiento normal de los alumnos.

4. Enseñanza teórica y práctica de la higiene, por medio de lecciones, demostraciones, concursos, exhibiciones, etc. El niño o la niña debe saber cómo se cuida su cuerpo, lo que es pernicioso para su organismo y cómo debe evitarlo.

Una vez establecidos los objetivos principales de la educación física escolar, corresponde indicar cuál debe ser el programa a seguir, a fin de obtener esos objetivos.

El mencionado en primer término, o sea aquel que trata de la corrección de las malas tendencias de la vida escolar, puede obtenerse practicando los ejercicios llamados de descanso o compensación. Estos ejercicios deben ser ejecutados en el salón de clase, bajo la dirección o contralor del maestro o maestra, en períodos cortos de tres a cinco minutos de duración. La práctica de estos ejercicios debe hacerse al finalizar los períodos de estudios que hayan exigido atención concentrada, o en cualquier momento que el maestro o maestra notara en sus alumnos signos o manifestaciones de cansancio mental. Nunca debiera ser menor de 4 el número de períodos de estos ejercicios, durante el día de clase.

Por medio de ellos se consigue:

1. Buena postura por medio de ejercicios apropiados.

2. Disciplina, por medio de comandos a los cuales haya que responder de inmediato con energía y vivacidad.

3. Salud, por medio de las actividades de las grandes masas musculares y de los ejercicios respiratorios. Estas actividades y ejercicios descongestionan el cerebro y refrescan la mente, después de un estudio intenso y prolongado, preparando a los alumnos para aprovechar mejor las lecciones siguientes.

Como se ha dicho anteriormente, estos ejercicios deben ser practicados en el salón de clase, el cual deberá ser bien ventilado, abriendo las ventanas, banderolas o puertas antes de iniciar su ejecución. El maestro o maestra de clase es quien debe dirigir o contralorear la práctica de estos ejercicios. Se dice dirigir o contralorear, por cuanto no es absolutamente necesario que sea él o ella quien directamente dirija y ejecute los ejercicios, pues en muchos casos podrá delegar esos cometidos en un discípulo adelantado, quien podría ser un sustituto, muchas veces, ventajoso. Sin embargo, siempre que fuera posible, sería conveniente que el maestro o maestra hiciese los ejercicios, pues tanto los necesita y tantos beneficios podría obtener de ellos como sus propios alumnos.

La ejecución de estos ejercicios puede organizarse de tal modo que sólo reste al horario escolar algunos minutos, los absolutamente necesarios para su práctica. No hay pérdidas de tiempo en preparaciones de ninguna especie. Por ejemplo, los monitores sanitarios, designados de antemano, al oír la orden del maestro o maestra disponiendo a los alumnos para la realización de los ejercicios se dirigen inmediatamente, sin pérdida de tiempo, a abrir la puerta, ventana o banderola, que previamente se les ha indicado, las cuales deberán cerrar o dejar como las habían encontrado al terminar los ejercicios.

Los beneficios que reporta la práctica de estos ejercicios, no sólo físicos, sino mentales, serán notados por el propio personal docente al poco tiempo de su implantación.

El segundo objetivo, o sea aquel para estimular el desarrollo normal de los órganos vitales y sistema neuro-muscular, se consigue en gran parte por medio de ejercicios gimnásticos y atléticos, y por los juegos, que a la vez que facilitan la libre expresión de los instintos y anhelos del niño, tienen tanta importancia en su crecimiento, en la formación de su carácter y en el elevamiento de su espíritu.

A la práctica de estos ejercicios y juegos deben destinarse cinco horas semanales, dispuestas así:

a) 2 horas de ejercicios y juegos hechos bajo la dirección del maestro de educación física de la escuela (plaza de deportes, terreno, patio, etc.) o en un local cercano a la misma. Conviene dividir este tiempo en cuatro períodos de 30 minutos, para distribuirlos mejor durante la semana. Los ejercicios y juegos pueden ser incluidos en el programa de la escuela y realizar su práctica en horas especialmente determinadas, durante el tiempo dedicado a recreo, o después del horario de clase, si esto fuera posible. Bajo ningún pretexto deben practicarse ejercicios y juegos físicos media hora antes y una hora y media después de las comidas.

b) 3 horas de ejercicios y juegos que pueden ser practicados fuera del horario escolar y sin la intervención directa del personal de la escuela. Por ejemplo, puede aceptarse, siempre que fuera comprobado con las garantías del caso, el trabajo realizado en las plazas de deportes o en cualquier institución seria que se dedique a la enseñanza de la educación física.

En cuanto al tercer objetivo mencionado, aquel que trata del mejoramiento de las condiciones saludables e higiénicas de la escuela, solamente puede ser obtenido si se establece una armonía completa en la acción que compete al personal técnico dependiente del Consejo de Enseñanza Primaria y Normal y de la Comisión Nacional de Educación Física.

Entre las medidas más elementales, a tomarse, con el objeto de obtener esta finalidad, se encuentran las siguientes:

a) Confección de la ficha médico-sanitaria-antropométrica. Al iniciarse el año escolar, cada niño o niña debe ser sometido a un prolijo examen físico-médico, para confeccionar la ficha correspondiente y poder determinar el estado de salud de los alumnos y hallar los defectos físicos y orgánicos que tuvieran.

Ese examen sirve también para establecer grupos homogéneos para la práctica de ejercicios y juegos. Al realizar ese examen, el médico y el maestro tienen la oportunidad de dar a los alumnos consejos respecto a los ejercicios correctivos que necesitan, o que no deben hacer aquellos que son defectuosos, y de dar indicaciones e instrucciones sobre aseo personal y hábitos higiénicos.

b) Una vez realizado el examen físico-médico, cooperar con los padres de los niños que requieren atención especial, para dar mejor cumplimiento a las medidas aconsejadas, ya sean tanto de orden físico como higiénico o moral.

c) Los niños o niñas a los cuales se les hubiera hallado serias de-

bilidades orgánicas, deben ser exonerados de la práctica de los ejercicios generales. Estos niños, así como aquellos con defectos físicos, deben ser sometidos a la práctica de ejercicios correctivos bien dosificados, bajo la vigilancia del médico y del profesor de educación física de la escuela.

Estos niños deben ser examinados con frecuencia, a fin de determinar los efectos de los ejercicios y los progresos alcanzados.

Para poder obtener la finalidad citada en último lugar, es decir, aquella que trata de la enseñanza teórica y práctica de la higiene, el maestro de clase, o de educación física, podría dedicar semanalmente dos períodos de diez o quince minutos, para hacer una corta conversación sobre temas de higiene. Cuanto más objetiva fuera esta enseñanza, más provechosa sería, pues sabemos que la mente infantil se impresiona más fácilmente viendo las cosas, que no leyéndolas u oyéndolas.

Los temas más importantes a tratar deben ser aquellos que tienen relación con la higiene y el aseo individual. Para unificar ideas, métodos y procedimientos, habría que imprimir un manual, con instrucciones, modelos de lecciones, etc., el cual serviría de guía a todos los que se dedicaran a la enseñanza de esta materia.

En las páginas que anteceden se ha esbozado el plan que la Comisión Nacional de Educación Física tiene establecido para las escuelas públicas. Pero es necesario hacer constar que este plan no ha podido ser cumplido totalmente en todas las escuelas del país, debido, como se ha dicho anteriormente, a ciertas dificultades y a inconvenientes difíciles de subsanar en muchos casos, que presentan gran número de las escuelas, especialmente en lo que tiene relación con los locales e instalaciones para el desarrollo de las actividades físicas.

En el Uruguay, estos centros de enseñanza ocupan edificios que no han sido construídos para escuelas, sino para viviendas, y debido a esta circunstancia es menester ajustar el programa de acción a las limitaciones establecidas por los locales improvisados. Corresponde hacer constar aquí que en el país hay también muchas escuelas públicas que ocupan edificios modelos, construídos de acuerdo con las exigencias pedagógicas e higiénicas más modernas y que cuentan, por consiguiente, con amplios locales y completas instalaciones para la práctica de las actividades físicas. Hay también otras escuelas que, teniendo terreno disponible, han sido dotadas de plazas de deportes y servicios higiénicos correspondientes.

Teniendo en cuenta los inconvenientes que ofrecen muchos locales escolares, la Comisión Nacional, de acuerdo con las autoridades correspondientes, dispuso que las escuelas ubicadas en lugares cercanos a las plazas públicas de deportes concurren a ellas en horas y días especiales, a fin de realizar las prácticas de ejercicios y juegos físicos.

En esta forma se evitan los inconvenientes que ofrecen los locales de numerosas escuelas, pero lo ideal sería que cada local escolar contase con su correspondiente plaza de deportes e instalaciones higiénicas complementarias. Se entiende que por ahora esto debe ser una aspiración, en la realización de la cual todos debemos estar interesados.

Hace poco tiempo, en el Uruguay se estudió ampliamente la forma de instituir en el país un sistema de Parques escolares, a los cuales concurrirían los niños y niñas de los centros poblados.

En lugar de construir edificios escolares en predios pequeños, disseminados por todos los barrios de las ciudades y pueblos importantes, se instalarían, en las afueras de las poblaciones, en lugares estratégicamente seleccionados, amplios parques con capacidad para muchos millares de niños. Estos parques contarían con cómodos e higiénicos locales, de construcción simple y económica, para ser utilizados en los días de lluvia o de mal tiempo, pues la tendencia sería a que toda la enseñanza se practicase al aire libre, siempre que fuera posible, con grandes y completos laboratorios y museos, y con espaciosos y modernos gimnasios y campos de deportes para el perfecto desarrollo del programa de educación física.

El estudio de esta iniciativa tuvo gran repercusión en el país, pues se trataba de introducir una modificación fundamental en la enseñanza primaria.

Los partidarios de los parques y los contrarios a ellos sostuvieron acaloradas y enardecidas polémicas en la tribuna y en la prensa, dando motivo a que todo el país, aun los elementos pertenecientes a las más modestas esferas sociales, se interesasen en el problema. Como consecuencia de este gran movimiento, las autoridades escolares resolvieron construir como ensayo un parque escolar en Montevideo, con capacidad para 10.000 niños.

Desde el punto de vista de la educación física, el parque escolar presenta una solución ideal para llevar a la práctica un moderno programa de actividades.

Programa de actividades y su adaptación a la edad, sexo y condiciones físicas de los escolares.

El programa de educación física es muy vasto y puede decirse que abarca todos los ejercicios, juegos y actividades que se practican en

las plazas de deportes; se entiende que con algunas modificaciones y adaptaciones que forzosamente deben introducirse, teniendo en cuenta, como se ha dicho anteriormente, ciertos factores, tales como los locales, instalaciones, tiempo, etc.

Todas las actividades que se realizan responden a las necesidades psico-biológicas del niño o la niña en edad escolar, y su ejecución está basada en las normas científicas más modernas.

Los ejercicios calisténicos son agrupados en series especiales, en las cuales entran preferentemente los movimientos en que actúan las grandes masas musculares, que son por excelencia los ejercicios más apropiados y más necesarios para los niños y niñas que se hallan en pleno proceso de desarrollo y crecimiento. Esas series están dispuestas progresivamente, aumentando la dificultad de ejecución y la complejidad de los ejercicios para cada año superior. Para los escolares de los primeros años se preparan series especiales, en las que se incluyen ejercicios que dramatizan las actividades más comunes del trabajo y de la vida diaria; estos ejercicios son realizados con verdadero interés, porque responden perfectamente a las exigencias mentales de los alumnos.

La enseñanza de los ejercicios se hace primero a la voz de mando o por orden, y después rítmicamente. Es la forma más pedagógica que se conoce para la enseñanza de los ejercicios físicos.

Los ejercicios por orden son esencialmente educativos y correctivos, y en ellos se establecen en un grado superior las coordinaciones neuro-musculares, principalmente a través de la inhibición o la acción inmediata en respuesta a la orden.

Una vez que se ha aprendido el ejercicio, que se han definido los límites de la flexión y extensión, que se ha adoptado una actitud correcta y se han establecido las coordinaciones neuro-musculares correspondientes, entonces se pasa a la práctica de ese ejercicio con ritmo o al compás de la música. Los ejercicios rítmicos tienen fines higiénicos y saludables, ellos proporcionan sensaciones agradables y placenteras, como encierra toda actividad muscular ejecutada en sujeción directa, acompañada y con cadencia.

Las series de ejercicios calisténicos están basadas en principios anatómicos, fisiológicos y psicológicos, y tienden todas ellas a contrarrestar y corregir los efectos en el organismo del niño, de las limitaciones que exige la escuela, en cuanto a movimientos y actitudes.

Las series de ejercicios siguen un orden especial, en cuanto se refiere a la región del cuerpo que entra en acción.

El orden es el siguiente:

1. Ejercicios de piernas y brazos.
2. » para la parte superior de la espalda.
3. » para la parte inferior de la espalda.

4. Ejercicios para las partes laterales del tronco.
5. » de equilibrio.
6. » abdominales.
7. » de saltos.
8. » para las espaldas y hombros.
9. » de respiración.

Fisiológicamente las series de ejercicios siguen el siguiente orden :

1. Un comienzo gradual, haciendo actuar los músculos accesorios o más chicos, o lentamente los grandes grupos de músculos.
2. Aumento de intensidad
3. Aumento de complejidad.
4. Obtención de un máximo de intensidad.
5. Disminución gradual de intensidad.
6. Terminación de la serie con ejercicios respiratorios hasta normalizar las funciones de la respiración y la circulación.

El período dedicado a la práctica de los ejercicios está dividido en tres partes iguales, y la intensidad de los mismos aumenta gradualmente desde la iniciación, hasta llegar a un máximo de intensidad que coincide exactamente con la terminación de la segunda parte en que ha sido dividido el período. De este punto, la intensidad de los ejercicios decrece paulatinamente hasta terminar en las mismas condiciones que cuando se habían empezado.

Por ejemplo, supongamos que una serie de ejercicios dura 15 minutos; este tiempo es dividido en tres partes iguales de 5 minutos cada una.

La intensidad de los ejercicios aumenta gradualmente del primer minuto hasta el décimo, y desde éste al décimoquinto decrece también gradualmente, hasta terminar en un estado normal. Generalmente esta división del tiempo y el aumento y decrecimiento de intensidad es expresado por medio de gráficos, y se le denomina la curva gráfica del ejercicio.

La práctica de los juegos, que ocupa un lugar importante en el programa, tiene una profunda significación para el individuo y la comunidad, por cuanto proporciona beneficios físico-mentales y morales.

Los juegos ejercen una influencia educacional positiva, que nadie es capaz de apreciar, a no ser que haya observado sus efectos. Aquellos niños que son lerdos, atontados y perezosos, que observan poco de lo que acontece a su alrededor; que reaccionan lentamente al estímulo; que son apocados, lentos para observar, oír, ver, pensar y hacer alguna cosa, etc., pueden ser absolutamente modificados por medio de los juegos.

El tiempo de reacción es acortado considerablemente con la prác-

tica de los juegos. El cuerpo pesado y torpe se transforma en ágil y experto. El niño que cae fácilmente, que tambalea, por falta de ejercicios, al poco tiempo de tomar parte en los juegos correrá con más facilidad y seguridad, esquivará con agilidad, se comportará en los juegos con más habilidad, demostrando evidentemente un desarrollo neuro-muscular marcado.

El desarrollo social por medio de los juegos es también de importancia. Hay muchos niños que, en virtud de algunas condiciones que son producto de su propio hogar, o en razón de algunas peculiaridades individuales, no poseen la cualidad de cooperar de buena gana y con placer con otros camaradas. Quizás no haya cosa que represente una desventaja grande en la vida futura, tanto en el comercio como en la industria, como en cualquier otra actividad social, como la carencia de esa cualidad. El niño tímido y apocado aprende en los juegos a tomar su parte o a actuar conjuntamente con los compañeros; el atrevido y el egoísta aprenden a no monopolizar todas las oportunidades; el niño poco apreciado gana en respeto de sí mismo y en el de los otros, al realizar una proeza o habilidad particular, que lo hacen un camarada solicitado o un oponente respetado. Él aprende a perder sin desanimarse y a ganar sin elación ni soberbia. En fin, puede decirse que así son desarrolladas nuestras fuerzas latentes de cooperación social, las cuales alcanzan su mayor empleo en los juegos de teams o de cuadros, donde el interés individual está subordinado al interés colectivo y la cooperación y sacrificio por el bien común.

El desarrollo de la voluntad es también otra de las consecuencias del juego. El aspecto volitivo de la voluntad y su poder de resistencia son acrecentados en poder de iniciativa; en coraje para aventurarse a hacer acciones o ejercicios difíciles; en determinación para capturar a un contrario; para hacer un tanto o un goal, o para ganar un partido. Pero, probablemente, el beneficio de más valor es aquel que experimenta el poder de inhibir, esa facultad de refrenarse y de contralorear sus propias acciones, que es un aspecto superior de la voluntad y quizás uno de los últimos en desarrollarse.

El niño que ingresa a la escuela primaria tiene muy poco poder de inhibición: es ver una cosa que le agrada, para tratar de apoderarse de ella. El deseo de hacer una cosa es manifestado por la acción inmediata. Actúa impulsivamente y no posee el poder de meditar o de contenerse. En una palabra, su poder de inhibición se halla muy poco desarrollado.

Las mayores dificultades que se hallan al educar al niño tanto en el hogar como en la escuela, radican principalmente en la poca atención que se presta al debido desarrollo de esta facultad de la voluntad para inhibir.

Posiblemente no hay otro medio más efectivo y más natural para

el desarrollo de ese poder, que el que ofrece el campo de juegos. En aquellos niños de corta edad, las restricciones son muy pocas, casi ningunas, pero a medida que la edad de los niños aumenta, los juegos que practican son regidos por leyes y reglamentos severísimos.

Los anhelos e inclinaciones de un niño normal lo guían en la selección de los diferentes tipos de juegos, en los varios períodos de su desarrollo.

Cuando los juegos son estudiados desde el punto de vista de los intereses del niño, se encuentra que existen características marcadas y definidas para cada edad diferente, las cuales de hecho determinan juegos distintos.

Las danzas gimnásticas y regionales llenan una parte importante dentro del programa de actividades físicas. Ellas varían en carácter, las hay desde aquellas que aparecen como una simple canción acompañada de movimientos que describen alguna actividad organizada, hasta aquellas que son formadas por una serie compleja de movimientos especiales que no tienen un propósito descriptivo, sino que más bien encierran la alegría pura de la vida que se experimenta al practicar ejercicios rítmicos al compás de la música. En diferentes grados hay combinados en las danzas elementos de juego, drama, canto y trabajo muscular vigoroso.

Las danzas tienen esencialmente un propósito recreativo. Al practicarlas se obtienen además los beneficios que se suponen como derivados de las actividades físicas libres o más bien de la gimnástica informal. Dentro del programa de ejercicios físicos, las danzas representan una variante agradable, con la cual pueden obtenerse grandes resultados si su empleo es hecho con acierto e inteligencia.

En general, las danzas son empleadas teniendo en cuenta las oportunidades que ofrecen como una forma de expresión propia, de juego y de recreación, y no como un medio de hacer una exhibición de habilidades personales para el espectador.

Hay dos clases de placeres bien distintos y diferentes, que se pueden derivar de la práctica de las danzas, como así también hay dos efectos bien distintos y diferentes que experimentan quienes las practican: una es la alegría pura de la misma danza, y la otra una combinación del deseo de demostrar proezas y del agrado por la ovación y el aplauso del espectador. Por eso es que se recomienda a todos los profesores de educación física de tener especial cuidado en escoger las danzas y bailes que respondan al instinto del juego y que sirvan como un medio de expresión, a fin de conseguir resultados beneficiosos.

En cuanto a las demás actividades que conjuntamente con las mencionadas, la gimnasia propiamente dicha, los juegos y la danza, forman parte del programa que se cumple en las escuelas públicas, todas

están basadas también en los mismos principios que los expresados y tienden a la obtención de las finalidades citadas oportunamente.

Programa en detalle.

1. Formaciones y despliegues gimnásticos.
2. Marchas y evoluciones.
3. Carreras de conjunto formando figuras y laberintos.
4. Ejercicios calisténicos de conjunto:

- a) por orden.
- b) rítmicos.
- c) con música, donde sea posible.

5. Ejercicios calisténicos de conjunto, con:

- a) manubrios.
- b) varas.
- c) clavos.
- d) aros, etc.

6. Ejercicios en aparatos.

Éstos solamente son practicados en las escuelas que tienen locales especiales, bien equipados.

Los ejercicios que se hacen en los aparatos son uniformes y muy fáciles. Los aparatos son empleados para suspenderse y apoyarse momentáneamente al hacer combinaciones de juegos y ejercicios.

7. Danzas gimnásticas y regionales (con música o sin ella).

8. Juegos de conjunto, de los siguientes tipos:

- a) en círculo.
- b) en línea.
- c) de manchas.
- d) combinados.

9. Juegos y pruebas individuales.

10. Juegos organizados:

- a) basket ball (adaptado).
- b) volley ball.
- c) base ball (indoor modificado).
- d) newcomb.
- e) cage ball.
- f) juegos con la pelota de cage ball.
- g) football para menores.
- h) balón (adaptado).

11. Competencia en masa.
12. Ejercicios de conjunto, imitando los movimientos del nado de crawl.
13. Pruebas y ejercicios atléticos :
 - a) carreras.
 - b) saltos.
 - c) lanzamientos.

Estas pruebas y ejercicios son adaptados a las diferentes edades y sexos.

Distribución del tiempo de clase.

Según se ha visto anteriormente, el tiempo dedicado a la educación física, además del destinado diariamente a los ejercicios de refresco, es de dos horas semanales, distribuídas en dos períodos de una hora o preferiblemente en 4 de 30 minutos.

Tomando como base esta última división, ese tiempo es distribuído para la ejecución de las diferentes actividades, de la siguiente manera :

Niños y niñas de 6 a 8 años

Marchas y evoluciones simples, ejercicios calisténicos elementales, especialmente de las grandes masas musculares	10 minutos
Período de recreación, juegos individuales y de conjunto	20 »
Total.	30 »

Niños y niñas de 8 a 11 años

Período de carreras, marchas, evoluciones	3 minutos
Período de ejercicios calisténicos	8 »
Período de recreación, pruebas atléticas, juegos individuales y juegos de conjunto	19 »
Total.	30 »

Niños y niñas de 11 a 14 años

Período de marchas	3 minutos
Período de ejercicios calisténicos	10 »
Período de ejercicios atléticos	5 »
Período de recreación y esparcimiento	12 »
Total.	30 »

Se entiende que si en lugar de 30 minutos se dedica una hora, el tiempo para cada actividad diferente es proporcionalmente aumentado.

ACTIVIDADES E INICIATIVAS ESPECIALES INCLUIDAS EN EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

Liga Deportiva Escolar.

En varias localidades se han llevado a la práctica, con muchísimo éxito, diversos campeonatos deportivos entre escolares. Pero éste ha sido un esfuerzo esporádico, cuya generalización traería aparejados grandes beneficios y progresos para la educación física.

La organización de una Liga Deportiva Escolar interesaría grandemente a los niños y niñas de todas las escuelas y sería un poderoso incentivo para hacerlos participar activamente en todos los juegos y ejercicios físicos.

Los deportes que podría abarcar la Liga debieran ser aquéllos que más interesan a los niños y niñas en la edad escolar, tales como las pruebas atléticas, entre las cuales se incluyen las carreras cortas, de postas, los saltos y los lanzamientos modificados, etc., y los siguientes juegos: basket ball, volley ball, captain ball, newcomb, football, balón, etc.

Los campeonatos que se realizaran podrían ser de los diversos tipos que se conocen, como, por ejemplo: individuales, de teams o cuadros, en masa (de suma de performances o de performances normales) y de porcentaje.

La competencia en masa sería la preferida, pues ella evita el recordismo y proporciona a todos los niños la oportunidad de intervenir en interesantes juegos y ejercicios, contribuyendo con su esfuerzo al triunfo de su escuela.

Clubes de salud.

Con el objeto de estimular la práctica de hábitos higiénicos, podrían formarse dentro de las escuelas unas organizaciones a las cuales se les podrían llamar « Clubes de salud ». Éstos se constituirían dentro de las clases, dividiéndolas en grupos, ya sea tomando como base la fila de bancos, los barrios a que pertenecen los escolares, el orden alfabético, etc. Cada equipo tendría su capitán, que trataría de que sus subordinados se presentasen en las mejores condiciones higiénicas posibles.

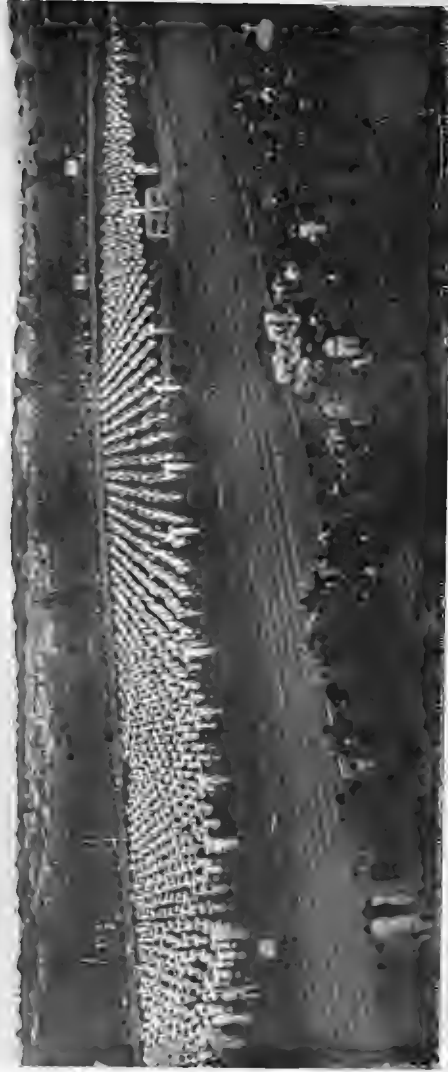
De vez en cuando se podrían organizar competencias entre esos



Instituto Nacional de Sordomudos — Juegos



Escuela al Aire Libre. — Ejercicios



Campo oficial de atletismo — Demostración de ejercicios calisténicos el « Día de la Educación Física », con alumnos de las Escuelas Públicas

Educación Física en el Uruguay

clubes, y para la clasificación tener en cuenta, por ejemplo, la correcta contestación a las preguntas que sobre hábitos higiénicos hiciese el maestro, la práctica más o menos intensa de esos hábitos, el aseo personal (cuerpo y vestimenta), etc., etc.

El equipo que al final de cierto tiempo hubiese obtenido mejor clasificación, sería declarado vencedor.

Por este procedimiento podrían establecerse competencias interclases, interescolares, interdepartamentales y nacionales.

Examen triple de buena postura.

Éste ha sido practicado ya en varias escuelas del país; pero es necesaria su generalización, para que todos los escolares puedan sacar provechosas y saludables enseñanzas. Como su designación lo indica, este examen comprende tres partes: a) Postura de pie. b) Postura en marcha. c) Postura al ejecutar ejercicios; y podría ser hecho bajo la dirección del maestro de educación física o de la clase, a condición de que fuese debidamente preparado. La realización de estos exámenes llevaría muy poco tiempo y podría establecerse como estímulo la competencia interclases, comparando el porcentaje de aprobados.

LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LAS ESCUELAS ESPECIALES

La Comisión Nacional de Educación Física atiende también las clases de educación física en las siguientes escuelas de enseñanza especializada: Escuelas al Aire Libre N.º 1, 2 y 3, Institutos de Sordomudos y de Sordomudas, Escuela de Anormales, Jardín de Infantes, Colonia Marítima, Preventorio Escolar y Escuela Experimental de Malvín.

Los programas de actividades físicas que se desarrollan en estos establecimientos están basados en los mismos principios que los de las escuelas comunes, pero se entiende que con las modificaciones y limitaciones exigidas por las características de los alumnos que concurren a cada uno de esos establecimientos.

En las escuelas donde concurren niños y niñas débiles, el médico escolar vigila y contralorea la realización de las actividades físicas, y con el profesor o profesora de la materia cambia ideas respecto a dosificación, intensidad y calidad de los ejercicios y juegos.

LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS INSTITUTOS NORMALES

Estos establecimientos de enseñanza presentan, en cuanto a locales se refiere, los mismos inconvenientes y dificultades que muchos de los

edificios escolares. Sin embargo, para los alumnos del Instituto Normal de Varones se ha podido subsanar esta deficiencia utilizando el gimnasio y demás instalaciones de la Sección de Enseñanza Secundaria y Preparatoria. Los estudiantes practican actividades físicas similares a las comprendidas en el programa de educación física liceal, con algunas modificaciones de poca importancia.

En el Instituto Normal de Señoritas no ha sido posible iniciar las actividades, debido a las causas antes mencionadas. Se espera que dentro de poco tiempo se podrá contar con un amplio gimnasio y demás servicios higiénicos, que se construirán en la Escuela « Chile » (de Práctica N.º 131), que queda relativamente cercana al local del Instituto, a fin de dar comienzo a las clases de educación física para las estudiantes normalistas.

En varios departamentos del interior en que funcionan cursos normales, las clases de educación física son dirigidas por los profesores dependientes de la Comisión Nacional que se hallan radicados en esas localidades.

A nuestro modo de ver, — y esto es lo que persigue la Comisión Nacional, — cada uno de estos establecimientos de enseñanza debiera tener su correspondiente departamento de educación física bien organizado, a cargo de un director competente y los ayudantes que fueren necesarios. Las finalidades principales de estos departamentos serían: 1.º, estimular la práctica de los ejercicios físicos, juegos y hábitos higiénicos, para el propio beneficio de los alumnos; y 2.º, preparar a estos mismos alumnos por medio de cursos especiales, a fin de capacitarlos para dirigir las actividades del programa de educación física escolar, que tendrán bajo su responsabilidad cuando sean nombrados Maestros.

CAMPAMENTOS ESCOLARES

Bajo la dirección de la Comisión Nacional de Educación Física se organizan en la época de vacaciones, campamentos infantiles, a los cuales concurren niños de las escuelas públicas. Hasta el presente se han realizado cinco campamentos, habiendo utilizado las cómodas y amplias instalaciones que posee la Confederación Sudamericana de Y. M. C. A. en Piriápolis, hermoso balneario situado al sudeste de la República.

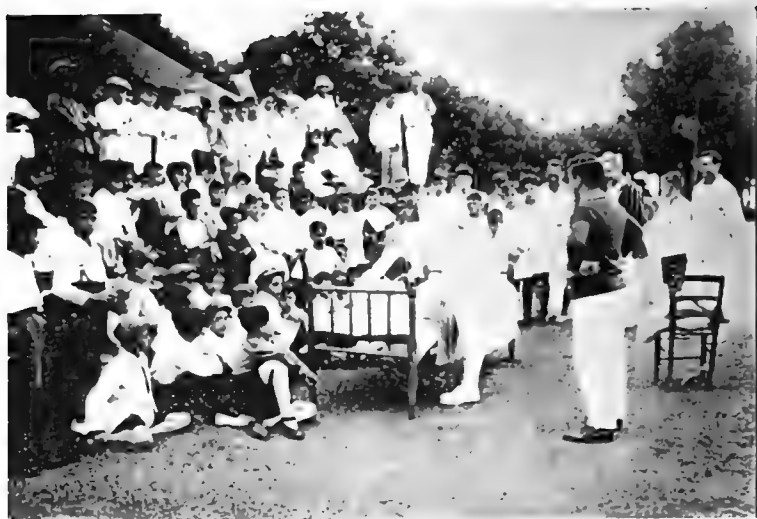
Los niños que concurren a esos campamentos no tienen que gastar un solo centésimo, y son elegidos en las escuelas ubicadas en barrios de densa población. Deben proceder de familias de modesta condición social, y no ser enfermos, sino débiles o que necesiten hacer vida de campo o de playa. La selección de los niños es hecha por el personal docente de la escuela, el Cuerpo Médico Escolar y la Oficina Médica de la Comisión Nacional.



Campamento escolar. — Una carpa y sus ocupantes



Campamento escolar. — Ejercicios, por la mañana, después de levantarse



Campamento escolar. — Lección colectiva sobre la manera de arreglar la cama



Campamento escolar. — Inspección matinal de higiene



Campamento escolar. — Una lección de higiene bucal



Campamento escolar. — Baño de sol en la playa



Campamento escolar. — Ejercicios en la playa



Campamento escolar. — Juegos en la playa

Los campamentos tienen una duración de 15 días, límite establecido en virtud de la brevedad del término de tiempo en que se puede disponer de las instalaciones. Siendo posible, es preferible establecer como mínimo un lapso de tres semanas.

Los niños en el campamento son divididos en grupos (de 12 a 14 niños), a cargo de cada uno de los cuales se halla un instructor. Éste es un verdadero padre adoptivo. Vive en las carpas con los niños, los cuida y vigila permanentemente, les da consejos e instrucciones de toda índole, etc. El programa diario del campamento es el siguiente:

Hora 7.10. — Diana. Todos los niños deben levantarse.

Hora 7.15. — Ejercicios de desperezo.

» 7.45. — Desayuno. Después de terminar éste, los niños deben dirigirse a sus carpas a fin de proceder a su arreglo y limpieza, como así también a su aseo personal.

Hora 8.45. — Inspección de las carpas y de sus ocupantes.

» 9.10. — Clase de instrucción primaria.

» 10.10. — Juegos y ejercicios en la playa.

» 12.30. — Almuerzo. Después del almuerzo y hasta la hora de la merienda, queda prohibida toda actividad que exija desgaste muscular; el tiempo debe emplearse en reposar, leer, en escribir, en juegos y pasatiempos de quietud.

Hora 15.50. — Merienda.

» 16.15. — Excursiones o realización de campeonatos de diversos juegos.

Hora 18.15. — Pesaje.

» 19.15. — Cena.

» 20. — Reunión en el edificio central. Se realizan juegos, pasatiempos, cantos, exhibición de películas cinematográficas, audiciones de radiotelefonía, gramofonía, etc.

Hora 22. — Silencio.

En los días de mal tiempo se desarrollan actividades apropiadas, dentro del salón central o en el comedor.

Los resultados obtenidos con la realización de estos campamentos pueden ser calificados de óptimos. Los niños salen de sus hogares con un aspecto enfermizo, la tez pálida, las mucosas descoloridas, la mirada inexpresiva, la actitud agobiadora, etc., y regresan a los mismos rebosantes de salud, con el cutis bronceado por el sol, la mirada viva, las mucosas enrojecidas, con mayor peso, llenos de alegría, enriquecidos en experiencias y buenos hábitos y con un enorme bagaje de nuevos conocimientos adquiridos en la vida de campamento.

Por falta de recursos, la Comisión Nacional no ha podido ampliar su acción más allá de lo que podríamos llamar una simple experiencia, pero afortunadamente se vislumbra un futuro promisorio. Hace poco tiempo fueron presentados al Consejo Nacional de Administración dos

importantes proyectos de ley, uno de la Comisión Nacional de Educación Física y otro del Consejero Nacional doctor Gabriel Terra, destinando 100.000 pesos cada uno para la construcción y funcionamiento de nuevos campamentos infantiles.

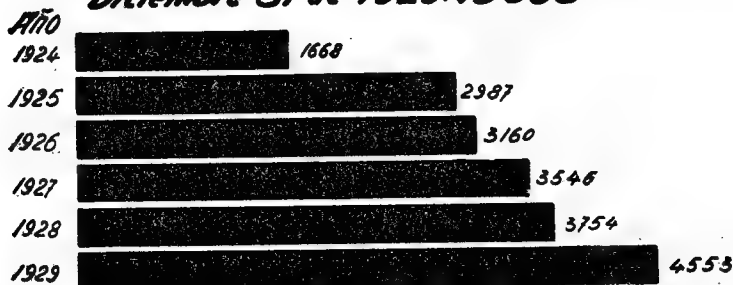
En varios balnearios de la costa Este, en el Bosque Municipal de Maldonado, Piriápolis, La Floresta y Atlántida, la Comisión Nacional tiene a su disposición grandes extensiones de terreno para levantar campamentos con capacidad para varios millares de niños.

3. EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS LICEOS DE ENSEÑANZA SECUNDARIA Y PREPARATORIA

La Comisión Nacional atiende la educación física de 19 Liceos del interior del país y 6 de la capital. En los primeros, las clases se realizan en sus propios edificios, o cuando éstos son deficientes, en las plazas de deportes de las respectivas localidades. En Montevideo se llevan a cabo en el Gimnasio Universitario y en la Plaza de Deportes N.º 1.

Para cada Liceo existe un profesor, y en algunos casos en que la asistencia es numerosa, hay también una profesora, que tiene a su cargo las clases femeninas. Todos los alumnos, antes de ingresar a clase, son sometidos a un prolijo examen médico y odontológico, para determinar sus verdaderas condiciones corporales y orgánicas, lo cual proporciona al médico un inteligente fundamento en qué basar los consejos e instrucciones que debe dar a cada examinado, sobre ejercicios o respecto a los hábitos de vida que puedan perjudicar su eficiencia física, moral y mental. Cualquier defecto que los examinadores encuentren en los alumnos, inmediatamente se les hace saber a los padres, a fin de que los sometan a la correspondiente intervención médica u odontológica.

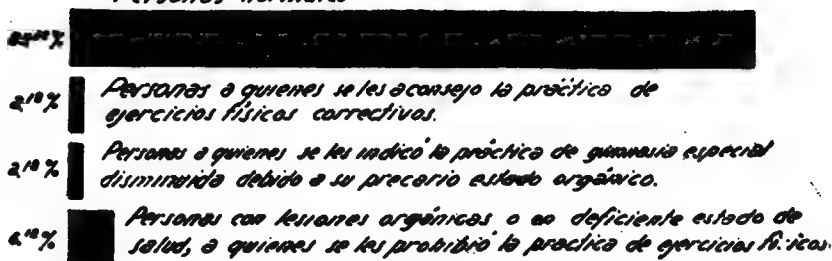
Gráfico del total de exámenes médicos realizados desde la creación de la Oficina Médica, 1924 hasta Diciembre 31 de 1929. 19668



Después del examen médico los alumnos son divididos en cuatro grupos: 1.º, aquellos que pueden ser incluidos en las clases generales; 2.º, aquellos que deben hacer ejercicios disminuídos, de poca intensidad; 3.º, aquellos que deben hacer ejercicios correctivos, y 4.º, aquellos que no pueden hacer ejercicios de ninguna especie y deben ser exonerados de concurrir a las clases.

Gráfico: de las primeras 5000 personas revisadas por la O. Médica.

Personas normales



A cada persona que pasa examen médico se le hace una historia personal de la cual se ha obtenido el siguiente porcentaje sobre los estimulantes que ingieren.

Toman alcohol

7.1%

Toman mate, café, té etc.

43.9%

No toman estimulantes

49.0%

Las actividades físicas (ejercicios y juegos) que comprende el extenso programa, son muy variadas y están dispuestas en series progresivas, para ser aplicadas de acuerdo con la edad, sexo y necesidades orgánicas de los alumnos.

El tiempo de duración de cada clase es de 45 minutos, que se emplean de la siguiente manera:

A) *Para alumnos pre-pubescentes* (más o menos de 12 a 14 años).

Período de marchas	3 minutos
» » calistenia	10 »
» » aparatos y atletismo	8 »
» » recreación y esparcimiento	24 »

B) *Para alumnos pubescentes* (de 14 a 16 años de edad más o menos).

Período de marchas y evoluciones.	4 minutos
» » calistenia.	12 »
» » aparatos y atletismo	10 »
» » recreación y esparcimiento	19 »

C) *Para alumnos post-pubescentes* (de 16 a 18 años más o menos).

Período de marchas y evoluciones	5 minutos
» » calistenia.	14 »
» » aparatos y atletismo	12 »
» » recreación y esparcimiento	14 »

Durante el año escolar, los profesores, antes de iniciar los ejercicios, dan breves conversaciones sobre temas de higiene, tales como: la vida orgánica del cuerpo, la fatiga, los efectos de los ejercicios físicos sobre el individuo, el baño, higiene bucal, cuidado de los ojos, aire puro y ventilación, alimentación correcta, plagas sociales, alcoholismo, tuberculosis, estupefacientes, etc., etc.

En 1923, año en que por ley de la nación la Comisión Nacional se hizo cargo de la educación física en los establecimientos de enseñanza secundaria y preparatoria, el que estas líneas escribe presentó a la citada Comisión un plan de educación física, que fué aprobado. La Comisión Nacional considera este plan como una aspiración cuya realización espera alcanzar en un futuro próximo. Por ahora, en virtud de muchas circunstancias especiales y por carencia de recursos, sólo ha podido cumplirlo parcialmente. El plan consiste en lo siguiente:



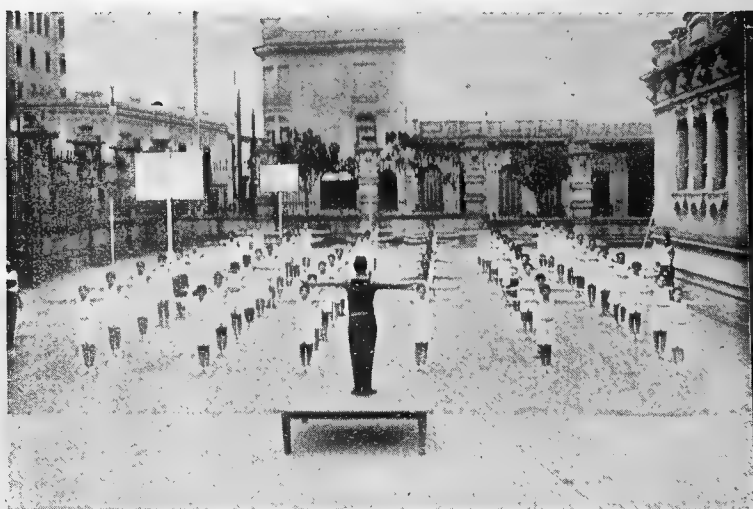
Campamento escolar — Excursión a una cantera de granito, y estudio del material extraído



Copa Olímpica otorgada a la Comisión Nacional de Educación Física, por el Comité Internacional Olímpico. — Año 1924.



Gimnasio Universitario. — Una clase de higiene



Gimnasio Universitario. — Alumnos de Enseñanza Secundaria

1.º Crear en cada establecimiento de enseñanza secundaria un Departamento de Educación Física e Higiene.

2.º Designar para dirigir cada uno de estos Departamentos a personas técnicamente preparadas y con las condiciones y aptitudes requeridas para ocupar un puesto de tal carácter.

3.º Dotar a cada instituto de enseñanza secundaria de los locales e instalaciones necesarios para la realización de las actividades, tales como salón de gimnasia, campo de deportes, servicios de baños fríos, calientes, vestuarios higiénicos, etc.

4.º Asistencia obligatoria a los cursos de educación física e higiene. Éstos exigirán al estudiante 3 horas semanales de trabajos prácticos y 1 hora de clase teórico-práctica de higiene.

5.º Examen físico-médico de los alumnos antes de ser incluidos en clase.

6.º Los institutos de enseñanza secundaria deberán arreglar sus horarios de tal manera que los estudiantes puedan tener tiempo, en horas propias para ello, para cambiar su traje de calle por uno de gimnasia, hacer sus ejercicios y tomar un baño de lluvia, frío o caliente, después de cada clase; por ejemplo: 15 minutos para aprontarse, 40 minutos de clase y 20 minutos para bañarse y vestirse.

7.º El programa de trabajos prácticos constará de dos partes: A) y B).

A) Trabajos en el gimnasio:

1. Formaciones gimnásticas.
2. Marchas y evoluciones.
3. Carreras en masa con figuras.
4. Ejercicios calisténicos:
 - a) por orden.
 - b) rítmicos.
 - c) con música.

5. Ejercicios en conjunto, con

- a) manubrios.
- b) varas.
- c) clavos.

6. Ejercicios en los aparatos pesados (apoyo y suspensión momentánea):

- a) paralelas.
- b) caballo.

- c) burro.
 - d) barra fija (alta y baja).
 - e) anillas.
 - f) escalera horizontal.
 - g) escalera oblicua.
 - h) escalera vertical.
 - i) palo vertical.
 - j) trampolín elástico y colchones.
 - 7. Ejercicios en aparatos especiales, tales como: espaldares suecos, aparatos de Zander, vigas de equilibrio, etc.
 - 8. Danzas gimnásticas y regionales (con música y sin ella).
 - 9. Juegos en masa (con aparatos y sin ellos):
 - a) en círculo.
 - b) en línea.
 - c) tipos de manchas.
 - d) tipos combinados.
 - 10. Juegos organizados:
 - a) basket ball.
 - b) volley ball.
 - c) base ball (indoor).
 - d) newcomb.
 - e) volley ball gigante.
 - f) serve us ball.
 - g) pelota de mano.
 - h) field hockey.
 - 11. Ejercicios de defensa personal:
 - a) box.
 - b) lucha.
 - c) esgrima.
 - d) jiu-jitsu, etc.
 - 12. Competencias en masa.
- B) En el campo atlético o al aire libre:**
- 1. Todos los ejercicios y juegos nombrados que puedan practicarse al aire libre.
 - 2. Juegos organizados que requieran mucho espacio:
 - a) football.
 - b) balón.
 - c) outdoor base ball.

3. Pruebas y ejercicios atléticos:

- a) carreras.
- b) saltos.
- c) lanzamientos.

8.º Los ejercicios y juegos serán dispuestos en series progresivas para ser aplicados de acuerdo con la edad, sexo y condiciones físicas de los estudiantes.

9.º Habrá clases especiales de ejercicios correctivos para aquellos estudiantes que necesiten atención especial, o que por recomendación médica no puedan participar en las clases generales. Estas clases estarán bajo la vigilancia médica.

10.º Durante el año escolar se organizarán concursos atléticos y campeonatos de los diferentes juegos. Los partidos podrán realizarse fuera del local de enseñanza, como, por ejemplo, en las plazas de deportes o canchas de clubes de reconocida seriedad.

11.º En las clases de higiene, cuya duración será de una hora por semana, y a las cuales la asistencia será obligatoria, se deberá incluir temas especiales sobre higiene individual y pública. Estas clases serán dictadas por el director del Departamento de Educación Física e Higiene o por un médico especialista en la materia. El estudio de esta materia se hará gradualmente y los temas serán repartidos convenientemente durante los cuatro años de enseñanza secundaria. Se tratarán los siguientes puntos:

1. La vida orgánica del cuerpo.

2. La fatiga:

- a) naturaleza de la fatiga. Fatiga y agotamiento.
- b) condiciones del trabajo higiénico.

3. Los efectos de los ejercicios físicos sobre el individuo.

4. El baño.

5. Higiene de la boca.

6. Cuidado de los ojos.

7. Aire puro y ventilación.

8. Alimentación pública.

9. Leyes sobre la misma.

10. La leche.

11. Provisión pública del agua.

12. Ventilación e iluminación de los locales destinados a reuniones y diversiones públicas.

13. Obras sanitarias.

14. Enfermedades evitables y contagiosas (el 75 % son evitables).

15. Las enfermedades y los efectos que tienen sobre la vitalidad y las riquezas nacionales.

16. Instituciones nacionales y municipales de higiene.
17. Campañas higiénicas y de prevención:
 - a) alcoholismo.
 - b) la tuberculosis.
 - c) las enfermedades venéreas. La sífilis y la gonorrea.
 - d) la mosca, etc., etc.
18. Algunas nociones fundamentales sobre los primeros auxilios a los accidentados. Demostraciones prácticas.
19. La educación física y la mujer.
20. Otros temas que se considere necesario incluir.

4. EDUCACIÓN FÍSICA EN LAS CÁRCELES Y REFORMATARIOS

Por disposición de la ley referida anteriormente, la Comisión Nacional tiene a su cargo la organización y dirección de la educación física en todos los establecimientos carcelarios y de corrección dependientes del Consejo de Delincuentes y Menores.

Actualmente funcionan cursos de educación física en la Penitenciaría, en la Colonia Educacional de Varones de Suárez (para menores) y en el Asilo del Buen Pastor (reformatorio para mujeres), y dentro de poco tiempo se iniciarán las clases en las otras dependencias que faltan.

Los dos primeros citados tienen dentro de sus establecimientos plazas de deportes, dotadas de aparatos e instalaciones modernas.

A cargo de las actividades físicas se halla un profesor o una profesora.

Los reclusos y penados, antes de ser admitidos a las clases, deben pasar por un prolijo examen médico-físico odontológico. Cada uno de ellos tiene la obligación de concurrir a dos clases por semana, por lo menos.

El programa de actividades se adapta a la edad, sexo y condiciones físicas de los alumnos, y comprende gran variedad de ejercicios y juegos.

Existe el propósito de organizar en cada uno de esos establecimientos un verdadero departamento de educación física e higiene similar a los de los Liceos de Enseñanza Secundaria y Preparatoria, con las modificaciones y adaptaciones que las características de cada uno de ellos exija.

Creemos que sería ocioso demostrar aquí el gran beneficio que reporta la educación física a los reclusos y asilados en esos centros penales y de corrección.

Los penados, a la vez que sacan el provecho que se deriva de la

práctica de los ejercicios y juegos, emplean sus momentos de ocio en actividades sanas y de superiores finalidades morales, sublimando así todos los pensamientos y reacciones psíquicas que la vida de encierro produce en el delincuente.

En cuanto a los menores, cuya mayoría se encuentra en la edad de la pubertad y de la adolescencia, bien sabemos que las enseñanzas que se inculcan en el vasto campo que ofrece la educación física tienen gran influencia en la reformación de muchos de ellos, que se encuentran recluidos, no por haber delinquido, respondiendo a tendencias heredadas o congénitas, sino por haber seguido el ejemplo de los mayores y del ambiente en que se han criado.

Casi siempre el niño o la niña delincuente es una víctima del medio en que vive, y sólo necesita la inteligente guía del maestro y facilidades para su educación, para que crezca, se desarrolle y se convierta en un elemento útil para la sociedad.

5. ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

La Comisión Nacional no interviene directamente en la organización y dirección de las actividades deportivas del país. Reconoce como dirigente de los diversos deportes en toda la República, a las Federaciones debidamente constituidas, y les presta el apoyo y la co-operación que los recursos le permiten. Estas instituciones tienen autonomía, y sólo en casos extremos, en los que se compromete la vida, la estabilidad u orientación de un deporte, la Comisión Nacional interviene para conjurar los males o corregir los defectos que hayan motivado tal estado de cosas.

La Comisión Nacional confía a estas instituciones la organización y dirección de los Campeonatos Nacionales de todos los deportes que por ley de la nación deben realizarse anualmente.

Todos los atletas que deseen intervenir en los Campeonatos Nacionales, o en otros de cualquier carácter que se realicen en las dependencias de la Comisión Nacional, deben presentar el certificado de aptitud expedido por la Oficina Médica, para la obtención del cual deben someterse al correspondiente examen médico y odontológico.

El certificado de aptitud física es válido por un término de tiempo que varía según el deporte. Por ejemplo, para el box, 3 meses, para el basket ball, natación y atletismo, 6 meses y para los demás deportes, 1 año. Después de vencido el plazo, los competidores deben pasar por un nuevo examen.

Las instituciones reconocidas por la Comisión Nacional de Educación Física como dirigentes de los diversos deportes que se practican en el país, son las siguientes :

INSTITUCIONES	Clubes afiliados
Asociación Uruguaya de Football.	376
Federación Atlética del Uruguay	27
Federación Uruguaya de Basket ball	16
Federación Uruguaya de Box	15
Federación Uruguaya de Balón	10
Federación Ciclista Uruguaya	7
Federación Uruguaya de Esgrima.	6
Federación Uruguaya de Natación	6
Federación Uruguaya de Volley ball.	5
Federación Uruguaya de Remo	4
Asociación Uruguaya de Tennis	4
Federación Uruguaya de Patín	3
Federación Uruguaya de Pelota	3
Yacht Club Uruguayo	1

PREPARACIÓN DE PERSONAL ENSEÑANTE

La importancia que, como factor de mejoramiento físico, moral y social tiene la educación física, exige, para interpretarla y aplicarla como maestros, hombres de preparación y condiciones especiales.

Un verdadero maestro de educación física debe conocer la historia social humana para poder ser capaz de escoger inteligentemente las actividades que, contempladas desde este punto de vista, debieran hacer los niños y los jóvenes, pues bien sabemos que el niño, desde su nacimiento hasta la edad adulta, recapitula exactamente los períodos que ha pasado la raza humana. Debe saber que la concepción moderna de la vida y sus actividades se puede obtener después de un conocimiento completo de las ciencias llamadas biológicas. Para poder apreciar lo que es la salud, la eficiencia física, la conducta humana bajo determinadas circunstancias, etc., se debe tener una idea adecuada de sí mismo, como un organismo que funciona. No debe desconocer cómo se ha desarrollado lo que entendemos por vida orgánica; de qué está hecho nuestro cuerpo; cómo funciona; cómo se le debe cuidar, para hacer de él una perfecta máquina que responda fielmente a las órdenes de nuestra mente y espíritu.

Debe estar perfectamente impuesto, no sólo de las cuestiones de la educación física, sino de todo lo que se relacione con el desarrollo

fisiológico, puesto que debe saber elegir los ejercicios y deportes apropiados para un grupo de alumnos o para cada alumno en particular, y determinar el grado en que dichos ejercicios o deportes le son beneficiosos, sin sobrepasar sus fuerzas.

Debe ser un eficiente colaborador del médico, sea éste de la escuela, de la plaza de deportes, del liceo, etc., y explicarle todo lo anormal que observara en sus alumnos bajo la acción de un determinado ejercicio, o durante cualquier período, mientras se encuentra bajo su vigilancia y dirección.

Debe estar familiarizado con los grandes problemas sociales, tales como: la delincuencia, el crimen, el vicio comercializado, lugares de recreo público, etc., para poder colaborar eficientemente, desde su campo de acción, con aquellas instituciones filantrópicas que se ocupan del bienestar de la sociedad humana.

Sus conocimientos sobre higiene general, y particularmente, la personal y pública, deben capacitarlo para poder iniciar y llevar a cabo, desde su cátedra, grandes programas de actividades que tiendan a crear hábitos higiénicos en sus alumnos, como medios de combatir las plagas que tanto daño y perjuicios ocasionan a la humanidad, tales como: la tuberculosis, la sífilis, el uso de alcaloides, el alcoholismo y muchas otras más. Su acción no debiera limitarse a aquéllos con quienes tiene contacto directo, sino extenderse a sus hogares, puntos de reunión, salones públicos, etc. Deberá conocer los ejercicios físicos y los deportes, tanto en su parte material como en su íntima significación, de tal modo que pueda explicar a sus alumnos, de acuerdo con los principios pedagógicos, la actitud para ejecutar los ejercicios y su acción fisiológica sobre el organismo humano.

No debe desconocer la psicología del niño o del joven, materia tan importante que se relaciona íntimamente con sus instintos y anhelos, que constituyen para el maestro la mejor guía en la elección de actividades y ejercicios.

Debe poseer los conocimientos necesarios para poder prestar inteligentemente la primera ayuda a aquellos que hubieran sufrido algún accidente y necesitaran auxilio de urgencia.

La persona sobre la que cae la responsabilidad de tan importante misión y a quien muchas veces los padres han de confiar la salud de sus hijos, y aun más, a quien corresponde un gran papel en la formación del carácter y personalidad del niño, debe poseer una cultura esmerada y un carácter moral superior.

Un buen profesor de educación física debe ser algo más que un maestro, que un instructor de gimnasio o de plaza de deportes: debe ser un *maestro* en la mejor acepción de la palabra, una persona ejemplar que merezca ser imitada, no solamente en la parte técnica de su profesión, sino en sus ideales y en su propia manera de vivir. Aqué-

Ellos y ésta pueden llegar a constituir con su carácter moral un factor muy importante y ejercer una poderosa influencia, de acuerdo con las leyes psicológicas, en el desarrollo del carácter nacional.

En los párrafos anteriores se han expresado las características, cualidades y preparación que debe tener un verdadero maestro o maestra de educación física, porque encuadra perfectamente dentro del concepto que tiene la Comisión Nacional del personal enseñante.

Teniendo en cuenta las exigencias que se refieren a cultura y preparación, se deduce que para graduarse de maestro de educación física sería menester haber cursado estudios con programas y requisitos similares en amplitud e importancia a los de cualquier facultad de enseñanza superior.

En el Uruguay, todo lo que se ha hecho para la preparación de su personal enseñante de educación física, ha seguido la orientación trazada anteriormente, pero se entiende que con las limitaciones y modificaciones que ha sido necesario realizar, contemplando razones de diversa índole.

La educación física es una ciencia relativamente joven en el país y ha seguido, en cuanto al personal enseñante se refiere, los mismos períodos de evolución que los pasados por otras ramas de la enseñanza.

Los primeros instructores de educación física fueron escogidos entre aquellas personas que, dotadas de aptitudes y condiciones para la enseñanza, poseían algunos conocimientos prácticos sobre la materia.

Posteriormente este personal, por esfuerzo propio y por las facilidades que se le dió para asistir a algunos cursos, fué progresando y adelantando de tal modo, que entre él se encuentran actualmente excelentes profesores y profesoras de educación física. Hay en servicio activo 69 profesores: 50 hombres y 19 mujeres; además hay un conjunto de 31 profesores supernumerarios. Para seguir un próximo curso se inscribieron 86 hombres y 82 mujeres.

Para la preparación de su personal enseñante, la Comisión Nacional ha seguido la norma de organizar periódicamente cursos intensivos teórico-prácticos de uno a dos meses de duración. A estos cursos, que algunas veces se realizan en la Capital y otras en concentraciones lejos de la misma, a fin de evitar las distracciones y facilitar el estudio intensivo, concurren personas dotadas de buenas condiciones y aptitudes morales, intelectuales y físicas. Estas personas, una vez que son aprobadas, pueden desempeñar puestos de poca importancia dentro del personal enseñante, pero con la obligación de completar su preparación concurriendo a los cursos de perfeccionamiento de un mes de duración, que anualmente se realizan en la Capital.

El próximo año se iniciará un curso para maestros, proyectado y presentado a la Comisión Nacional hace ya mucho tiempo, por el que



Curso intensivo para profesores de Educación Física



Curso intensivo para profesores de Educación Física

Educación Física en el Uruguay



Estadio Centenario, de Montevideo, donde se jugó el primer Campeonato Mundial de Fútbol ganado por los uruguayos
Educación Física en el Uruguay

estas líneas escribe. Tendrá una duración de un año escolar, es decir, un período continuo de nueve meses, dividido en tres trimestres. Para poder ingresar a este curso, los aspirantes deberán tener 18 años de edad, y además poseer:

A) *Preparación intelectual.* — Deberán haber cursado estudios secundarios o normales de primer grado. También será admitida toda persona que en un examen de ingreso demostrara poseer una preparación equivalente a aquéllos.

B) *Condiciones morales y sociales.* — El aspirante debe ser una persona de un carácter moral superior, de genio alegre, amable, sincera, práctica, de iniciativa, perseverante, optimista, capaz de cooperar con otras, etc. Debe ser una persona que, no sólo considere la carrera del profesorado de educación física como un simple medio de vida, sino, esencialmente, como una profesión que le brinda la oportunidad para cooperar en la elevación del nivel social, moral y físico de la raza.

Las cualidades morales y las características sociales mencionadas serán juzgadas de acuerdo con informes confidenciales que se pedirán a personas que conozcan bien al candidato.

C) *Condiciones de buena salud.* — Los aspirantes deberán estar en buenas condiciones físicas y de salud. Antes de ser aceptados al curso, tendrán que pasar con éxito, el examen que les será practicado en la Oficina Médica de la Comisión Nacional de Educación Física.

Certificados. — A todos los estudiantes que terminen el curso y que hayan sido aprobados, les será entregado un certificado, firmado por el Presidente y Secretario de la Comisión Nacional y el Director del Curso de Maestros, en el que se hará constar que el poseedor ha terminado el curso de un año de estudios organizado por la Comisión Nacional y que está capacitado para dirigir la educación física en cualquier establecimiento público de enseñanza y en cualquiera institución oficial o particular de la República.

PROGRAMA DEL CURSO

Teoría. — Este curso dará al maestro o maestra un caudal de conocimientos que los habilitará para dirigir u organizar actividades en el gimnasio, al aire libre y en el agua, de acuerdo con el moderno concepto de la educación física.

Les dará también suficientes conocimientos para comprender la constitución y estructura del cuerpo humano; su funcionamiento normal y bajo la acción del ejercicio; su evolución desde su concepción hasta su estado adulto; su cuidado y la manera de protegerlo en todo aquello que tienda a destruirlo o a disminuir su eficiencia física y mental; cómo medirlo o examinarlo para determinar sus necesidades.

físicas; cómo entrenarlo y prepararlo para que de él se obtenga, sin cometer excesos, su mayor rendimiento; qué asistencia prestarle cuando sufra algún accidente que exija auxilio inmediato, etc. Los capacitará también para interpretar los deseos instintivos de la niñez y la juventud, y el modo de satisfacerlos sin conspirar contra su salud y su existencia. Conocerán también el proceso por el que ha pasado la educación física desde los tiempos primitivos hasta el presente, y la influencia que ha tenido sobre los pueblos.

Materias. — Biología; Anatomía y Kinesiología; Fisiología; Fisiología del ejercicio; Antropometría y exámenes físicos; Higiene individual; Higiene pública y escolar; Masaje y primeros auxilios; Historia de la educación física; Organización y dirección de la educación física; El juego y las plazas de deportes; Naturaleza del niño; La naturaleza y función del juego; Filosofía del juego; El movimiento de plazas de deportes; Dirección de plazas de deportes; Organización de plazas de deportes.

Práctica. — El objeto de este curso es el de hacer del estudiante un buen ejecutor, un experto instructor y un excelente y eficaz director. Es claro que el estudiante recibirá indirectamente como beneficio, después de participar en las actividades, un buen desarrollo físico y una perfecta salud.

Se hará práctica en el gimnasio, al aire libre y en el agua.

No se perderá mucho tiempo en formar expertos de la enseñanza o ejecución de pruebas de fuerza o agilidad, en algunas de estas ramas, sino que, al contrario, se deberá poner más énfasis en dar a los estudiantes una sólida preparación en aquellos ejercicios, juegos o actividades que son de gran valor y que están al alcance del hombre o de la mujer común.

Se tenderá a desarrollar fuerza y coordinación muscular, siempre que a su vez traiga aparejado un aumento de vigor orgánico.

El curso práctico incluirá, además de la instrucción regular en las diferentes ramas de la cultura física, un completo y bien preparado curso de práctica de enseñanza. Estas actividades se podrán dividir en dos partes. La primera comprenderá la práctica de enseñanza que el estudiante podrá hacer en su propia clase, y la segunda la que podría hacer en las plazas de deportes, escuelas públicas, liceos, etc.

Los estudiantes también podrán hacer práctica valiosa actuando de jueces, oficiales, etc., en los campeonatos que organizan las entidades directrices de los distintos deportes.

El curso práctico deberá complementarse con lecciones teóricas sobre pedagogía de la gimnasia, reglamentos de juegos y pruebas, nomenclatura, etc.

El curso abarcará lo siguiente

A) En el Gimnasio :

Gimnasia pedagógica.

Marchas y variaciones.

Ejercicios calisténicos.

Práctica de los diferentes sistemas.

Ejercicios con aparatos de mano, tales como: clavos, barras, manubrios, etc.

Ejercicios en los aparatos pesados: paralelas, caballo, barra fija, burro, anillas, etc.

Danzas gimnásticas, estéticas y regionales.

Ejercicios de defensa personal.

Juegos organizados e informales

B) Al aire libre :

Ejercicios de conjunto.

Atletismo.

Juegos organizados, tales como: basket ball, base ball, tennis, volley ball, field hockey, newcomb, captain ball, football, etc.

Juegos para plazas de deportes.

C) En el agua :

Métodos de natación.

Métodos de salvar vidas en peligro y reanimación de los aparentemente ahogados.

Water polo.

Water basket ball.

Zambullidas, etc.

DISTRIBUCIÓN Y ORDEN DEL CURSO

Primer trimestre	Segundo trimestre	Tercer trimestre
Anatomía (6).	Anatomía (6).	Antropometría y exámenes físicos (3).
Biología (5).	Fisiología (6).	Fisiología del ejercicio (4).
Masaje y primeros auxilios (2).	Historia de la educación física (4).	Organización y Administración del Departamento de Educación Física (3).
Juegos y plazas de deportes (3).	Juegos y plazas de deportes (3).	Juegos y plazas de deportes (3).
Higiene individual (3).		Higiene pública y escolar (3).
Práctica (12).	Práctica (12).	Práctica (12).

NOTA. — Los números que van entre paréntesis indican las horas de clase por semana.

Como se ha dicho oportunamente, el curso tendrá una duración de un año, pero es casi seguro que en los años subsiguientes habrá necesidad de aumentar los estudios a dos o tres años de duración.

La Educación Física en Instituciones privadas

Existen en el país muchas instituciones de carácter privado que poseen instalaciones y locales para la práctica de ejercicios físicos y deportes.

Entre las principales podrían citarse las siguientes: Asociación Cristiana de Jóvenes, Asociación Uruguay de Football, Asociación Cristiana Femenina, Círculo de Armas, Club Atlético Atenas, Club Universitario del Uruguay, Montevideo Rowing Club, Club Nacional de Regatas, Club Atlético Stockolmo, Uruguay Prado, Sporting Club del Uruguay, Club Neptuno, Unión Atlética, Club Remeros del Salto, Club Remeros de Paysandú, Club Remeros de Mercedes, Club de Golf de Montevideo, Colonia Rowing Club, Sociedad de Gimnasia L'Avenir, Club Argos de San José, Club Nacional de Football, Club Atlético Peñarol, Club Olimpia de Football, Deustcher Turn Verein, Montevideo Polo Club, y muchos otros que no se mencionan por no agrandar la lista.

Casi todas estas instituciones, no sólo se dedican a la práctica del deporte mencionado en su denominación, sino que además tienen clases de ejercicios, juegos y otros deportes, a cargo de competentes profesores en la materia. Algunas de estas instituciones poseen costosos edificios sociales y amplios locales para la práctica de los ejercicios y juegos, y hay otras que han iniciado o están en vísperas de llevar a la práctica grandes proyectos. Por ejemplo: la Asociación Cristiana de Jóvenes tiene un local cuyo costo pasa de medio millón de pesos, el Club Atlético Atenas tiene un edificio de un valor aproximado a 100.000 pesos, el Club Atlético Peñarol y el Club Nacional de Football iniciaron recientemente la construcción de sus estadios con capacidad para más de 70.000 personas cada uno y dotados de instalaciones y locales para toda clase de deportes y juegos (el costo de cada estadio se eleva a medio millón de pesos oro), el Club Neptuno empezará dentro de pocos días la construcción de su local con gimnasio, piscinas, etc., en lo cual piensa gastar 250.000 pesos.

Por una ley en vigencia, se exonera de derechos de aduana a todo el material destinado a construcción o equipo de locales destinados a la práctica de la educación física; y por otra ley se destina la cantidad

de 273.000 pesos oro para que la Comisión Nacional de Educación Física atienda un servicio de préstamos sin interés, amortizables en cuotas mensuales, para construcciones e instalaciones deportivas, a favor de instituciones con personería jurídica y con asiento en predios del Estado o en terrenos propios.

En el Departamento de Montevideo las entidades deportivas pueden hacer uso, para su construcción o ampliación de sus locales o instalaciones, de los bonos pro fomento deportivo, creados por las autoridades departamentales. Varias son las entidades que se han beneficiado con las ventajas de esta operación, la que permite devolver el préstamo en largos plazos, abonando un reducido interés.

El Concejo de Administración de Montevideo y los de otros Departamentos del interior, autorizan el usufructo de terrenos de su propiedad, algunos con edificios aparentes para la práctica de ejercicios, a instituciones deportivas debidamente constituidas, con la única condición de que la modesta cantidad que se fija a modo de alquiler, sea invertida íntegramente en mejoras de los terrenos o locales que las mismas instituciones usufructúan.

Algunas de esas asociaciones están habilitadas para dictar clases de educación física liceal, bajo el contralor y supervigilancia de la Comisión Nacional de Educación Física. Para obtener la habilitación es menester que los locales, instalaciones y personal enseñante sean declarados aptos por la Comisión Nacional.

Otra institución que por la importancia que tiene merece ser mencionada, es el Instituto Técnico de la Confederación Sudamericana de Asociaciones Cristianas de Jóvenes, con sede en Montevideo, donde se preparan directores de educación física y secretarios para el servicio de sus afiliados. Se trata de una institución de enseñanza, comparable, en cuanto se refiere a seriedad y amplitud de sus programas de estudio, como a competencia y preparación de su profesorado, a los mejores establecimientos profesionales del extranjero. Para ingresar, los aspirantes deben haber terminado el bachillerato, y para graduarse de Director de Educación Física o Secretario, deben cursar cuatro años de estudios.

Cabe mencionar aquí algunas escuelas privadas que disponen de amplios locales y excelentes instalaciones para la realización de actividades físicas, y que desarrollan bajo la dirección de personal docente bien preparado, programas de educación física basados en principios modernos y científicos. Entre esos establecimientos de enseñanza podrían citarse los siguientes: Escuela Elbio Fernández, Instituto Orandon, Escuela Alemana, Escuela de la Sagrada Familia, Seminario, Colegio Pío y muchos otros más.

INSTITUCIONES DE BOY SCOUTS O SIMILARES

En el Uruguay se constituyeron varias de estas organizaciones, pero como en la actualidad todas han desaparecido, se ha creído conveniente hacer una breve reseña histórica de su existencia.

De una organización fundada por el señor Alejandro Lamas, denominada « Vanguardias de la Patria », surgió otra análoga, bajo el título de « Boy Scouts Uruguayos » (año 1914), cuya sede central se encontraba en el Ateneo (planta baja).

La Institución tomó rápido incremento, puesto que su Comité Ejecutivo estaba compuesto por ciudadanos influyentes, que obtuvieron de los Poderes públicos protección y ayuda en lo referente a la instrucción militar, excursiones instructivas, etc. Después de unos tres años de funcionamiento, y debido a su estado algo precario, la Comisión Nacional de Educación Física anexó a sus dependencias dicha Institución, la cual fué dirigida por una Comisión especial, formada por dos miembros de dicha Nacional y otros nombrados por la misma, y un Director General. Su funcionamiento fué estéril durante el poco tiempo que actuó, y fué suspendido hasta mejor oportunidad, a raíz de un informe del Director técnico de la citada Comisión.

Coexistían con los Boy Scouts Uruguayos, los « Vanguardias de la Patria », del señor Lamas y los « Exploradores », éstos bajo la dirección de la Curia Metropolitana. Actualmente todas han desaparecido. Únicamente y en determinadas ocasiones, se presentan en público los alumnos de los « Talleres de Don Bosco », bien organizados y dirigidos por el personal enseñante de la Institución.

La educación física en el Ejército, Marina y Policía

Aunque la Comisión Nacional no tiene ingerencia en la educación física militar, se ha creído conveniente hacer aquí una breve referencia de la misma, para que el lector pueda tener una ligera idea de su organización.

Existe una Dirección e Inspección de Esgrima y Gimnasia, dependiente del Estado Mayor del Ejército, que atiende la educación física de las citadas reparticiones por intermedio de un grupo de 46 profesores, graduados, después de haber hecho un curso de tres años, en la Escuela de Gimnasia y Esgrima del Ejército. Esta Institución no funciona actualmente, porque no se necesita más personal enseñante.

Los maestros dictan clases de esgrima y de actividades físicas a los

oficiales, y éstos son los encargados de impartir la enseñanza a la tropa.

Con mucho éxito se realizan periódicamente juegos deportivos militares, en los que intervienen representantes, individuales y por equipo, de todas las unidades.

Tal es, en síntesis, la organización de la educación física en las reparticiones citadas en el título.

Plan de obras y festejos para el Centenario, y recursos que se solicitaron para su realización

A principios del año 1928, el autor de este artículo, en su carácter de funcionario de la Comisión Nacional de Educación Física, presentó a este organismo un proyecto de obras y festejos que podrían incluirse en el programa de acción que, con motivo de la celebración del Centenario de la Jura de la Constitución, la Comisión Nacional tendría que llevar a la práctica, asociándose así a los grandes actos y ceremonias que, festejando tan gloriosa fecha, se realizarían en el país.

La Comisión Nacional aprobó la referida iniciativa y la elevó al Ministerio de Instrucción Pública. Además fué presentada a la Comisión Nacional del Centenario, la cual, después de estudiarla, resolvió aprobarla y remitirla al Parlamento, solicitando los recursos necesarios para su ejecución.

El proyecto incluye lo siguiente:

1. *Plan de obras.*

a) Completar en la mejor forma posible todas las plazas de deportes existentes en el país, dotándolas de aparatos y útiles, canchas, pistas, pabellones, personal enseñante, etc.

b) Instalar en la Capital y en todos los Departamentos de la República las plazas de deportes que faltan para completar la lista formulada en el Plan de Acción Mínimo Completo, aprobado por la Comisión Nacional en el año 1923. Por medio de este plan, toda población del país con un núcleo no menor de 500 habitantes, tendría su correspondiente plaza de deportes.

c) Llevar a la práctica el proyecto de transformar el Parque de los Aliados en « Parque de los Deportes ». Sería menester completar las instalaciones del campo y la pista oficial de atletismo. Falta construir: el pabellón de cemento armado revestido de mármol (proyecto del arquitecto señor Scasso), las graderías, hacer la instalación de agua corriente para el riego de la pista y del campo, obras de ornamentación, etc. Habrá que construir una cancha de football, cuya

capacidad ha sido calculada para 70.000 personas. (El estadio de football ya fué construido. Sin estar terminado, tiene capacidad para 80.000 personas, y una vez concluido podrá dar cabida a cerca de 110.000). Sería necesario construir el velódromo (en construcción) y cancha de balón, la piscina de natación, el estadio de tennis, de basket ball, de volley ball, de boxeo, etc. Todas estas construcciones tendrían sus correspondientes pabellones y servicios higiénicos.

d) Construir en todas las plazas de deportes del tipo A gimnasios para la organización de clases de estudiantes, escolares, obreros y empleados (de ambos sexos). Dotar de instalaciones de luz eléctrica a todas las plazas de deportes cuya utilización por las noches se estime conveniente.

e) Construir una pileta de natación cubierta en cada capital o en cada ciudad importante de los departamentos del interior y por lo menos cuatro en el departamento de Montevideo, para destinarlas a la enseñanza de ese útil deporte y la práctica del mismo durante todo el año. Todos los alumnos liceales, los escolares, los concurrentes a las plazas de deportes, los empleados y obreros tendrían la oportunidad de aprender a nadar. Como es sabido, la pileta de natación es el lugar donde puede hacerse la enseñanza de ese deporte en las mejores condiciones. Se ha dicho que una ciudad como Montevideo no necesita piletas de natación, pues la naturaleza la ha favorecido con inmejorables playas. Este argumento no tiene valor alguno al observar que no es la playa el lugar indicado para aprender a nadar, y que de los doce meses del año, sólo tres o cuatro se prestan para practicar el deporte de la natación al aire libre.

En la pileta se podría llevar a cabo la enseñanza en grandes masas durante todo el año, tal cual se hace en otros países.

f) *Baños populares gratis, o a precio ínfimo, para todos los habitantes.*— Utilizando los pabellones de las plazas de deportes podrían establecerse baños populares a precios reducidísimos o completamente gratuitos para todos los vecinos; piénsese en lo beneficioso que sería en los barrios pobres, en su mayoría habitados por gente de modestas condiciones sociales, cuyas viviendas no disponen de esa clase de instalaciones higiénicas. A este respecto se podría realizar una acción conjunta con el Consejo Nacional de Higiene.

g) *Instalación de gimnasios populares.*— En las poblaciones que tengan barrios de densa población en los cuales no fuera posible instalar su correspondiente plaza de deportes, se debería construir gimnasios equipados con los mejores aparatos y dotados de las condiciones higiénicas indispensables.

h) *Educación física en las Escuelas públicas.*— Dotar a cada una de ellas que no esté cerca de una plaza de deportes o de un gimnasio popular, de las instalaciones y útiles necesarios para el perfecto des-

arrollo del programa de actividades. Las clases de educación física en cada escuela deberán estar a cargo de maestros de educación física o bajo su vigilancia y contralor.

i) *Educación física en los establecimientos de Enseñanza Secundaria y Preparatoria.*— A todos aquellos establecimientos que no estuvieren ubicados cerca de las plazas de deportes o de gimnasios populares, a los cuales sus alumnos tendrían que concurrir para realizar las clases de educación física, sería necesario dotarlos de las instalaciones y útiles necesarios para el completo desarrollo del programa de actividades. Salvo alguna rara excepción, los Liceos del interior y de la Capital quedarían perfectamente servidos si se ejecutase el plan de reformas de ampliaciones y de construcciones. Si se llevase a cabo todo lo mencionado anteriormente, todavía la educación física liceal no tendría un buen pie de organización, pues faltaría que las autoridades universitarias facilitaran a los alumnos la asistencia a las clases. Actualmente, los demás estudios absorben todo el tiempo que podría llamarse oportuno para la práctica de los ejercicios físicos. Sólo dejan libres algunas horas impropias que causan serios trastornos al programa de estudios que tiene trazado para sí cada estudiante.

2. Festejos.

En el proyecto se proponía la realización de grandes festivales deportivos en todas las poblaciones del país, con intervención de los alumnos de las plazas de deportes, de las escuelas públicas y de los liceos. Además se proponía organizar en Montevideo un gran certamen deportivo internacional, al igual de los que se llevan a cabo en otros países en iguales condiciones.

Una Comisión especial, integrada por tres miembros de la Comisión Nacional de Educación Física, fué la que hizo el cálculo de los recursos que se necesitarían para llevar a la práctica el referido proyecto, luego de un atento y minucioso estudio del plan de obras y festejos.

El detalle de la cantidad solicitada es el siguiente:

1. Plan de obras:

a) Reparaciones a efectuarse en plazas de deportes ya instaladas	\$	49.000
Pabellones a construirse en plazas de deportes ya instaladas	»	488.000
b) Construcción de plazas de deportes ya proyectadas.	»	20.880
Construcción de pabellones para plazas de deportes ya proyectadas.	»	86.000
Transporte.	\$	643.880

Reporte.	\$ 643.880
Construcción de plazas y pabellones que faltan para completar el Plan de Acción Mínimo Completo de la Comisión Nacional de Educación Física.	» 1.049.890
c) Construcción de pistas, canchas e instalaciones en el Parque « José Batlle y Ordóñez » (con excepción del Estadio de football)	» 550.000
d) Construcción de gimnasios en todas las plazas de deportes del tipo A.	» 288.000
e) Construcción de piletas de natación en la Capital y en las ciudades más importantes del interior	» 560.000
f) Baños populares gratis utilizando los pabellones de las plazas de deportes. (No importa erogación alguna.)	» 60.000
g) Construcción de gimnasios populares en Montevideo	» 50.000
h) Educación física en las Escuelas públicas	» 20.000
i) Educación física en los Liceos Departamentales	» 3.221.770

2. Festejos :

Plan del doctor Baltasar Brum.	» 100.000
--	-----------

Cantidades solicitadas para certámenes deportivos internacionales

	Organización, entrenamiento, etc.	Estada	Total
Volley ball.....	\$ 2.647.52	\$ 4.320.00	\$ 6.967.52
Remo	» 7.570 30	» 4.800 00	» 12.370.30
Atletismo.....	» 7.599.90	» 12.000.00	» 19.599.90
Basket ball.....	» 2.625.90	» 3.600.00	» 6.225.90
Golf.....	» 5.019.50	» 640.00	» 5.659.50
Tiro.....	» 9.331.40	» 6.600.00	» 15.931.40
Esgrima.....	» 6.645.50	» 4.800.00	» 11.445.50
Natación (\$ 40.000 para la piletas).....	» 42.581.40	» 3.200.00	» 45.781.40
Ciclismo.....	» 2.825.90	» 2.400.00	» 5.225.90
Tennis.....	» 2.311.10	» 2.600.00	» 4.911.10
Balón.....	» 1.314.40	» 1.440.00	» 2.754.40
Yachting.....	» 6.420.50	» 1.720.00	» 8.140.50
Box	» 4.029.60	» 5.000.00	» 9.029.60
Polo (única contribución)....	—	—	» 20.014.80
Pelota	—	—	» 1.000.00
Totales.....	\$ 100.922.92	\$ 53.120.00	\$ 175.057.72
Total general..			\$ 3.496.827.72

Como el Parlamento aun no ha considerado el proyecto, la Comisión Nacional del Centenario desglosó del mismo la parte referente a los festejos y destinó la cantidad de 60.000 pesos para la realización de certámenes deportivos internacionales y 80.000 pesos para llevar a la práctica el plan del doctor Brum, que consiste en la realización de grandes fiestas escolares de educación física.

El Estadio Centenario (de football) fué construído con fondos votados especialmente por el Superior Gobierno y con el apoyo pecuniario del Concejo de Administración de Montevideo y la Asociación Uruguaya de Football. En su construcción se han invertido más de 800.000 pesos.

Frente al porvenir

En las páginas que anteceden se ha hecho conocer el estado actual de la educación física en el Uruguay, y en algunos capítulos, las obras y proyectos que se llevarán a cabo en un futuro próximo.

La Comisión Nacional de Educación Física realizó en los pocos años de su existencia una obra grandiosa en pro del mejoramiento de la raza, pero su misión no quedará satisfactoriamente cumplida hasta que no se le veten los recursos necesarios para poner en práctica todo lo programado en su Plan de Acción, aprobado en el año 1923.

Los beneficios de la educación física se pueden ya palpar en nuestros niños y adultos.

La gente del interior, que, al iniciarse el trabajo de extensión de la educación física, creía que se trataba de distraer tiempo, energías y dinero en cosas superfluas e innecesarias, ha cambiado radicalmente de modo de pensar. Hace poco, en un pueblo de campaña que celebró el centenario de una importante batalla librada en sus cercanías con la ejecución de algunas obras públicas de perentoria necesidad, en lugar de hacer festejos y gastar el dinero en fuegos de artificio y ceremonias, incluyó en tercer término la construcción de la plaza de deportes después de las obras de agua potable y de la instalación de alumbrado eléctrico, lo cual da una idea del juicio que le merece esa institución.

El pueblo está convencido de las bondades de la educación física; ahora sólo falta un mayor aporte de los Poderes públicos para que todas las aspiraciones de la Comisión Nacional de Educación Física se vean realizadas.

L'Education Physique en Uruguay

(RÉSUMÉ.)

En Uruguay l'Education Physique est à la charge d'une Commission Nationale à laquelle il correspond ce qui se rapporte aux concours annuels d'athlétisme; la formation d'association de culture physique; fomenteur des places de jeux, des bains publics, etc.; organiser des conférences publiques; publier des revues et des livres de propagande populaire. Dans les départements de l'intérieur du pays, la Commission Nationale est représentée par des Commissions locales.

Les activités de la Commission Nationale comprennent places de sports, éducation physique dans les écoles, ainsi que dans les lycées d'enseignement secondaire et préparatoire; éducation physique dans les prisons et réformatoires, organisation sportive nationale.

Il y a 75 places de sports installées, et 43 projetées ou en construction; elles ont un très ample programme qui comprend: gymnastique, athlétisme, jeux, travail manuel, étude de la nature, jardinage, narration de contes, musique, chant et danses gymnastiques; en outre, la section bains est utilisée les dimanches et les jours de fête, en forme absolument gratuite, par des ouvriers et des employés. Dans toutes les plages de Montevideo, et quelques unes d'autres départements, il y a des places de sports où les professeurs enseignent de la gymnastique, des jeux et, en particulier, de la natation. En 1929 l'assistance aux places de sport fut comme il suit: coin des petits 281.563—mères 114.026—mineurs 760.718—majeurs 369.926—visiteurs 280.309 — Total 1:806.542—Bains 208.822. Accidents 24, curations 13.

La pratique de l'éducation physique dans les écoles se propose de corriger les maux de la vie scolaire, de stimuler le développement normal de l'organisme, d'enseigner de l'hygiène; on fait des exercices et des jeux, à l'école pendant deux heures par semaine, et dans les places de sports pendant trois heures; à l'intérieur du salon, les exercices se font en particulier comme repos et afin de soigner la tenue. De toutes les activités, c'est aux jeux que l'on donne le plus d'importance. Quand les Parcs Scolaires seront une réalité, on pourra y développer un large plan de travail. Dans le programme scolaire il y a les campements scolaires (de 15 à 21 jours), qui se réalisent depuis plusieurs années; la Ligue sportive scolaire, des clubs de santé, examen de bonne posture (tenue).

Dans les instituts normaux, avec la culture physique on tâche: 1.º de stimuler la pratique des exercices, jeux et mœurs hygiéniques; 2.º de préparer les élèves, au moyen de cours spéciaux, pour qu'ils puissent diriger l'éducation physique lorsqu'ils seront instituteurs. Les

activités dans les lycées d'enseignement secondaire et préparatoire sont comme dans les nommés instituts, mais ne visent qu'à la 1.^{ère} partie.

La culture physique est aussi organisée dans les prisons et réformatoires sous la direction de professeurs spéciaux, avec un programme adapté à l'âge, au sexe et aux habitudes des reclus. Le Bagne et la Colonie d'Education de Garçons ont des places avec des appareils.

La Commission Nationale intervient dans l'organisation des activités sportives : elle confie aux fédérations de chaque activité (athlétisme, football, basket-ball, boxe, natation, canotage, tennis, etc.) l'organisation des championnats ; entre toutes les fédérations on compte, comme affiliés, 483 clubs.

Etant donnée la haute opinion que l'on a des conditions d'un professeur d'éducation physique, on comprendra qu'il y ait des difficultés à pouvoir disposer de maîtres capables. Pour améliorer la condition des professeurs actuels, on emploie le moyen des *cours intensifs*, théoriques et pratiques, réalisées parfois à Montevideo, d'autres fois en des concentrations, près de la mer sur des plages, pendant un ou deux mois. Depuis l'année prochaine on commencera un cours spécial pour professeurs, avec un programme très ample et complet ; pour y être admis il faut avoir suivi des études d'enseignement secondaire ou normal.

Actuellement on fait suivre son cours à un plan d'ampliation de toutes les œuvres et les activités en matière d'éducation physique, ce qui montera à une dépense de trois millions et demi de piastres or (dollars).

Physical Education in Uruguay

(SUMMARY.)

Physical education in Uruguay is under the control of a National Committee which is concerned with the preparation of annual athletic contests, the organization of physical education associations, the promotion of public playgrounds and baths, and the popularization of health instruction, by means of lectures, books and periodicals. There are local sub-committees in the Departments which represent the National Committee.

The activities of the National Committee comprise : the establishment of public playgrounds ; the teaching of physical education in primary and secondary schools and in prisons and reformatories ; the organization of national sporting activities.

There are 75 playgrounds working at present and 43 that are being or will be soon made. Their programme, which is very broad, comprises gymnastics, athletics, games, manual work, nature study, gardening,

story-telling, music, and gymnastic singing and dancing. Furthermore, the bathing equipment is free on Sundays and other feast days for workmen and employees.

All the beaches in the city and some others on the coast Departments are provided with public playgrounds and instructors, who teach gymnastics, games and particularly swimming.

The attendance at the public playgrounds in 1929, was as follows: youngest children, 281,563; mothers, 114,026; minors, 760,718; adults, 369,926; visitors, 280,309; total, 1,806,542. The number of baths was 208,822; of accidents, 24; of cures, 13.

The aims of physical education in the schools are to correct the evils of school life, stimulate the normal development of the body, and provide health instruction. The school programme provides two hours a week for exercises and games in the school, and three hours a week in the public playground. Schoolroom exercises are specially dedicated to procure rest and to improve the posture of the pupils. The greatest importance is attached to games. A vast plan of activities will be possible when the School Parks begin to work. The School Camps, which have already worked for several years, the School Sporting League, the Health Clubs, and the Posture Examinations are also included in the school programme of physical education.

In the normal and secondary schools physical education aims at promoting physical exercise and games and health habits among the pupils; the normal schools train them besides, by means of special courses, to become physical education leaders as well as teachers.

Physical education is also organized in the prisons and reformatories under the leadership of special teachers and with a programme adapted to the age, sex, and habits of their inmates. The Penitentiary and the Boys' Educational Colony are provided with well equipped playgrounds.

The National Committee supervises all sporting activities, relying on the separate federations (athletic, foot-ball, basket-ball, boxing, swimming, rowing, tennis, etc.) for the organization of their contests. Including all such activities, there are 483 affiliated sporting clubs.

Since the ideal of a physical education teacher is so high, it is no easy task to find qualified instructors. With the view of improving existing conditions, the method of intensive practical study courses has been employed both in Montevideo, as capital town, and in summer concentrations, on a beach, during one or two months. A special course for teachers will be started next year, with a very full and vast programme. Secondary or normal degrees are a requisite for those who wish to attend.

An enlargement of all works and physical education activities is being planned: if carried out it will amount to an expense of three and a half million dollars.

ÍNDICE

	<u>Págs.</u>
Ley de creación de la Comisión Nacional de Educación Física.....	5
Proyecto de reformas a la ley de creación de la C. N. de E. F.....	7
Reglamento de las Comisiones Locales de Educación Física.....	9
Plazas de Deportes.....	11
Programa de actividades	13
Plazas de deportes en las playas.....	14
Estadística.....	15
Tipos de plazas (Costo e instalación)......	15
Educación Física Escolar	
Objetivos de la educación física escolar	19
Programa de actividades y su adaptación a la edad, sexo y condiciones físicas de los escolares.....	23
Programa en detalle.....	28
Distribución del tiempo de clase.....	29
Liga Deportiva Escolar	30
Clubes de Salud	30
Examen triple de buena postura	31
La educación física en las escuelas especiales	31
La educación física en los Institutos Normales.....	31
Campamentos escolares.....	32
Educación física en los Liceos de Enseñanza S. y Preparatoria	34
Educación física en las Cárceles y Reformatorios	40
Organización deportiva	41
Preparación del personal enseñante.....	42
Programa del curso.....	45
Distribución y orden del curso.	47
La educación física en las instituciones privadas.....	48
Instituciones de boy-scouts o similares.....	50
La educación física en el Ejército, Marina y Policía.....	50
Plan de obras y festejos para el Centenario.....	51
1. Plan de obras.....	51
2. Festejos.....	53
Frente al porvenir.....	55
L'Education Physique en Uruguay (Résumé).....	56
Physical Education in Uruguay (Summary).....	57

